THE RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence-serien.

Flytt.

Festival- og danseguide for klubber.

Legg telefonen ned. Du vet allerede hvor du er.

Ingen formell danseundervisning er nødvendig.

Ingen høydeangivelser. Ingen sommerfugler i vindmøller. Ingen tilbakevending til MTV-tiden med "mall-hair".

Et fundament. Et BPM-kart. Lånte bevegelser fra tango og cha-cha. Og den ene regelen som fikser alt.

Hvorfor denne veiledningen eksisterer.

THE CENTURION – Rusmidler gjør deg ikke til en bedre danser. De får deg bare til å bry seg mindre om at du ikke er det.

To ting kan ødelegge dansegulvet for folk som ikke bruker rusmidler. Det første er telefonen. Det andre er den private overbevisningen om at alle andre vet hvordan man danser, og de selv ikke gjør det.

Begge er løsbare. Telefonen kan løses ved å vite hva du skal gjøre med hendene. Dommen kan løses ved å forstå at de fleste på en dansegulv egentlig bare gjør tre ting, og kaller det dans – og at disse tre tingene, utført med intensjon og tilpasset musikken, er mer enn nok.

Rusmidler løser ikke problemet med å ikke vite hvordan man skal bevege seg. De løser heller problemet med at man ikke bryr seg om at man ikke vet hvordan man skal bevege seg. Dette er den farmakologiske realiteten bak MDMA's sosiale inhibering og alkoholens dempende effekt på hjernebarken. Selvtillitsmangelen som får dansegulvet til å føles som en audition, forsvinner med stoffet og kommer tilbake når man er edru. Recovery Kernel's tilnærming: gi kroppen ekte verktøy slik at selvtiltsmangelen ikke har noe å jobbe med.

Kjedeproblemet er også en realitet. Det finnes en spesifikk form for kjedsomhet – ventetiden mellom høydepunktene, ventetiden på at folkemengden skal få energi, ventetiden på at den personen over der skal se over – hvor telefonen eller stoffet

blir det vanlige valget. Dansing er et annet alternativ. Aktiv fysisk engasjement med musikken er faktisk mer interessant enn å bruke telefonen. Denne guiden gir dette engasjementet en struktur.

SECTION 0

FØR DU BEGYNNER: KJENN OMSTENDIGHETENE.

Luftturen · Oksygen og CO_2 · Hydrering Avstand · Pauser Stasjoner · Kongerækker

Gå gjennom rommet før du begynner å bruke det.

Fem minutter med orientering ved ankomst kan spare deg en time med problemer senere. Vit hvor lufttilførselen er. Vit hvor vannet er. Vit hvor du skal når kroppen trenger noe musikken ikke kan gi den.

Ankomstprotokollen: Gå gjennom rommet først.

THE CENTURION – Hver pilot sjekker flyet før avgang. Hver sjømann sjekker kartene. Gå gjennom lokalene.

Det første du bør gjøre når du ankommer et festivalområde, en klubb eller et arrangementsted, er ikke å gå til baren, finne dansegulvet eller sjekke hvem som opptrer. Det er å gå rundt hele området med fokus. Dette tar fem minutter. Det gir informasjon som vil være utilgjengelig eller mye vanskeligere å få tak i når stedet fylles opp, når lysene dempes og når kroppens tilstand endres.

Dette er ikke paranoia. Det er forberedelse – det samme som enhver erfaren reisende gjør på et nytt hotell, enhver pilot før avreise, og enhver sjømann før de forlater havnen. Kjenn til omgivelsene før du trenger å navigere i dem raskt.

Den femtrinns orienteringsgangen.

Punkt.	Hva du skal finne og huske.	Hvorfor det er spesielt viktig.
1. Nødutganger	Tell dem. Merk deres plassering i forhold til din sannsynlige posisjon på dansegulvet. Det bør være minst to	I en folkehavarie – brann, panikk, knusing – er den naturlige bevegelsen mot

	synlige fra ethvert punkt på hovedgulvet. Noter om de er utstyrt med alarm (de er), noe som betyr at bruk av dem i ikke-akutte situasjoner ikke er planen – men det er viktig å vite hvor de er plassert.	inngangen. Inngangen er det farligste stedet å gå. Å kjenne til alternative utganger er forskjellen mellom folkets instinktive reaksjon og din egen beslutning.
2. Medisinsk/førstehjelpsstasjon.	Vanligvis ligger den nær hovedinngangen, i nærheten av et avslapningsområde eller tydelig merket. På store festivaler er det ofte et telt eller et tydelig merket område. På klubber er det ofte bemannet av førstehjelpspersonell som er ansatt av arrangøren, og ligger i nærheten av inngangen. Legg merke til hvor den er, selv om du ikke har tenkt å bruke den.	Hvis noen i nærheten av deg trenger medisinsk hjelp – eller du selv gjør det – er ikke veien til førstehjelpsstasjonen gjennom et folksomt område et godt tidspunkt å begynne å lete på. Finn ut hvor den er når stedet er stille og du er edru.
3. Hydrering.	Gratis vann: Steder i Storbritannia er lovpålagt å tilby gratis vann. De fleste store festivalscener har drikkestasjoner. Finn ut hvor baren med vann er – spesifikt hvilken bar, ikke bare "baren". Sjekk om det finnes gratis vanntapper (vanlig på festivaler i Storbritannia, mindre vanlig i Europa). Vær oppmerksom på kølengden til forskjellige tider av døgnet (den øker betydelig etter midnatt).	Ved et inntak på 500 ml elektrolyttløsning i timen under dansing, vil du måtte drikke væske flere ganger. Å vite den raskeste veien fra din foretrukne posisjon på dansegulvet til vannfontenen er en praktisk beregning som blir veldig viktig etter tre timer.
4. Bad.	Hovedbadene og eventuelle sekundære bad. Klubber har ofte bad på flere nivåer eller steder – hvorav bare ett som de fleste bruker, noe som betyr at det andre settet nesten alltid er mindre brukt. Kjenn begge. Vit hvordan du kommer deg dit fra dansegulvet i mørket, når lokalet er fullt, og når musikken er høy og orienteringen er vanskeligere.	MDMA øker trangen. GHB kan påvirke blærefornemmelsen. Stimulerende midler påvirker trangen. Å vite hvor toalettet er når det ikke er akutt, betyr at du unngår å bevege deg rundt i et overfylt og mørkt lokale i en forandret tilstand, og lete etter et skilt du kanskje ikke klarer å lese.
5. Sitte-/hvileområder.	Avslapningsrommet, hvis det finnes. Utendørs røykingsområde (ofte det kjøligste og minst overfylte området i et hvilket som helst lokale). Alle sitteplasser nær kantene av lokalet. Kanter, trapper, plattformer som gir et sted å sitte. Områdene med mest	I seksjon 6 av danseguiden: Full fotarbeid ved 150 BPM forbrenner 450–600 kalorier per time. Kroppen vil trenge hvile. Å vite hvor man skal før behovet

	luftstrøm (nær ventilasjonsanlegg, nær dører til andre rom, nær eksterne vegger).	blir presserende, forhindrer at man vandrer desorientert gjennom en overfylt klubb på et tidspunkt med full kapasitet og leter etter et sted å sitte.

Kapasitet og tetthetsmåling.

En del av runden i lokalet innebærer å notere den nåværende folkemengden og estimere hvor stor den vil være om to, fire og seks timer. Dette gir informasjon om hvor du bør plassere deg på dansegulvet under hele arrangementet – og det er en direkte fysiologisk grunn til dette, i tillegg til den praktiske.

Folkemengde.	Hva det ser ut som.	Hva det betyr fysiologisk.
Spars: tidlig ankomst eller stor arena i forhold til antall deltakere.	Du kan strekke ut begge armene uten å berøre noen. Det er tydelig avstand mellom gruppene.	Optimal. Full bevegelsesfrihet. Maksimal ventilasjon rundt kroppen din. Dansegulvet er mest tilgjengelig og mest behagelig på denne tettheten. Derfor lønner det seg å komme tidlig og sikre deg en god plassering.
Behagelig – lokalet nærmer seg sin sosiale tetthet.	Hold en armlengdes avstand til den nærmeste fremmede. Du kan bevege deg fritt, men du er oppmerksom på andre.	Bevegelse er mulig i alle retninger. CO_2-konsentrasjonen er normal. Temperaturen er håndterlig. Dette er måldensiteten for en god natt.
Fylt opp – lokalet er på eller nær maksimal kapasitet.	Side om side. Bevegelse er mulig, men styres like mye av folkemengdens bevegelsesmønster som av personlige valg. Du kan kjenne kroppsvarmen fra de rundt deg.	CO_2 begynner å stige. Temperaturreguleringen blir vanskeligere. Bevegelsesmulighetene begrenses til det rommet tillater – små steg, ikke store. Hvis du allerede er på dette nivået når du ankommer: finn kantene, finn luftstrømmen, finn din plass før du beveger deg mot midten.
Knusekapasitet – over sikker grense.	Du kan ikke løfte armene fritt. Folkemengden beveger seg som en enhet. Du føler trykk fra flere retninger samtidig.	Farlig. CO_2-nivået er betydelig forhøyet. Temperaturreguleringen svikter. Ikke legg din vekt i midten. Beveg deg mot kantene, beveg deg mot utganger, eller gå ut.

		Denne konsentrasjonen på et dårlig ventilert sted er en medisinsk hendelse som venter på å skje.

Oksygen-/CO_2-spørsmålet: Hvorfor folkemengdens tetthet påvirker hvordan du føler deg.

THE CENTURION – Hodepine er ikke alltid forårsaket av stoffer. Noen ganger er det luften som er problemet.

Normal luft inneholder omtrent 0,04 % karbondioksid (400 deler per million). I et godt ventilert lokale holder CO_2-nivået seg nær dette nivået uavhengig av antall personer til stede. I dårlig ventilerte innendørsområder – spesielt kjellarlokaler, rom med lav takhøyde eller lokaler der luftstrømmen ikke er tilstrekkelig utformet for antall personer – vil CO_2-nivået øke ettersom folk puster ut.

CO_2-nivå.	Hvor dette forekommer på arrangementer.	Hva skjer med kroppen?
400–800 ppm (normalt utendørs / i godt ventilerte områder)	Utendørsfestivalområder. Innendørs lokaler med tilstrekkelig ventilasjon. Nær dører og eksterne vegger. Nær DJ-boden (som ofte er bedre ventilert av konstruksjonsmessige årsaker).	Normal. Ingen effekt på kognisjon eller fysiologi fra CO_2 spesifikt.
800–2000 ppm (innendørs rom med folk).	Ethvert innendørs sted med fullt publikum og moderat ventilasjon. De fleste klubber i løpet av rushtiden, midt på dansegulvet.	Ved 1000 ppm: Milde kognitive effekter dokumentert i kontrollerte studier – noe tregere beslutningstaking. Ved 1500–2000 ppm: Økt følsomhet for hodepine, lett økning av tretthet. Disse effektene er subtile, men forsterkes ved dehydrering, varme og eksponering for andre stoffer.
2000–5000 ppm (dårlig ventilasjon, tett folkemengde)	Kjellerlokaler som er fullpakket. Rom med dårlig ventilasjon. Midten av en veldig tett folkemengde på et innendørs arrangement. Enhver arena hvor du kan se kondens på veggene eller taket fra fuktighet produsert av publikum.	Hodepine som kommer raskere enn forventet. Svimmelhet som virker uforholdsmessig. Nedsatt dømmekraft som føles annerledes enn effekten av rusmidler. Økt pustefrekvens. Tretthet som oppstår tidligere enn den fysiske anstrengelsen tilsier. Disse symptomene blir ofte tilskrevet stoffene – det kan være luften.
5000+ ppm (farlig – sjeldent, men mulig)	Svært dårlig ventilasjon i små rom, spesielt kjellerrom som er	Betydelig svimmelhet, pustevansker, økt

	overfylte. Dette er ikke vanlig på arrangementer som drives profesjonelt, men det er dokumentert ved ulovlige eller dårlig administrerte arrangementer.	hjertefrekvens, nedsatt dømmekraft. Dette er et problem med lokalet som krever at du forlater stedet. Hvis flere personer i nærheten av deg viser disse symptomene samtidig: så er det luften som er problemet, og ikke bare stoffene.

Hvordan få bedre luftkvalitet i ethvert lokale

* Sørg for tilstrekkelig ventilasjon.
* Bruk luftrensere med HEPA-filter.
* Unngå kilder til forurensning, som røyking og sterke kjemikalier.
* Rengjør regelmessig for å fjerne støv og allergener.
* Optimaliser temperaturen og fuktigheten.

Du kan ikke endre ventilasjonen i lokalet. Du kan plassere deg der luften allerede er bedre:

- I nærheten av DJ-boden – arenaer er pålagt å beskytte DJ-en mot varme og CO_2 over lengre perioder. Ventilasjonen i nærheten av DJ-posisjonen er nesten alltid bedre enn midt på dansegulvet.
- Nær eksterne vegger er CO_2 tettere mot midten av et rom og sprer seg utover mot veggene der luften kommer inn. Kanten av dansegulvet nær en ekstern vegg har målbart bedre luftkvalitet enn midten.
- Nær døråpninger som fører til andre rom – hvert tilknyttet rom gir en luftvekslingsmulighet. Området mellom rommene har bedre luftkvalitet enn innsiden av noen av rommene.
- Høye posisjoner – CO_2 er litt tyngre enn luft, men i en bevegelig folkemengde er denne effekten minimal. Imidlertid har hevede plattformer eller balkongområder vanligvis bedre ventilasjon som standard.
- Nær alle synlige luftbehandlingsenheter, ventiler eller vifter – kjenn etter luftstrømmen. Luft i bevegelse betyr bedre utveksling av CO_2. Temperaturforskjellen nær en fungerende luftbehandlingsenhet er merkbar selv i et varmt rom.
- Utendørsområder: utendørs røykingsområde, utendørsterrasse, utendørsscene. Utendørs CO_2 er alltid tilsvarende omgivelsesluften. Hvis du opplever hodepine, svimmelhet eller uforklarlig tretthet innendørs: gå utendørs i ti minutter før du tilskriver det stoffene.

Den kumulative effekten: CO_2 + MDMA + varme + dehydrering + dårlig ernæring gir en kumulativ fysiologisk belastning. Å identifisere hvilken komponent som er dominerende – og å adressere den – krever at man vet at CO_2 i det hele tatt er en faktor. Personen som går utendørs i ti minutter og føler seg betydelig bedre, har innsett at luftkvaliteten var en viktig faktor, ikke bare stoffene.

Hydratiseringskartet.

THE CENTURION – Plan ruten når du ikke trenger den. Gå den når du gjør det.

Hydreringskartet er praktisk og spesifikt. Under omvisningen på stedet, identifiser og gå fysisk til hvert av følgende steder, slik at du kjenner ruten i kroppen, ikke bare i hodet:

Stasjon.	Hva du bør merke deg underveis: * [Liste over ting å legge merke til] * [Flere punkter] * [Og enda flere]	Tidsstrategien.
Gratis vann / drikkestasjon.	Lokasjon. Om det er kø ved ankomst (tidlig = kort; topptid = lang). Om det er flere kraner eller én. Om vannet er kaldt. Om du trenger din egen kopp eller beholder.	Drikk vann proaktivt – før du blir tørst. Tørste kan ofte oppstå sent under et høyrøstet og varmt arrangement. Målet er å drikke 500 ml hver time under aktiv dans, med elektrolytter. Ikke vent til du får tørr munn før du henter vann.
Baren nærmest dansegulvet.	Hvilken bar har den korteste gangavstanden fra din foretrukne posisjon? Hvilken bar har de mest pålitelige alkoholfrie alternativene? Hvilken bar har den korteste køen, og til hvilken tid (de er sjelden like i kølengde)?	Hydreringssystemet: Én person holder posisjonen på dansegulvet, mens den andre går til baren. Avtal dette før rushtiden. Personen som forlater dansegulvet når settet er på sitt beste for å stå i kø etter vann, vil gå glipp av det beste. Planlegg hydreringsrunden under overganger mellom låter eller når energien i settet dempes.
Baderom (urinering)	Begge toalettrommene, hvis det er to. Reisetiden fra dansegulvet (tell antall skritt – bokstavelig talt). Ventetiden ved det estimerte tidspunktet for høyeste belegg på natten (vanligvis mellom kl. 1 og 3 om morgenen på klubber).	Tidsfristen er reell ved bruk av MDMA, diuretika eller høyt vanninntak. Å vite at toalettet er 45 sekunder unna hvis man går opp trappen, sammenlignet med 3 minutter gjennom folkemengden i motsatt retning, gir mulighet for en rasjonell beslutning fremfor en panisk løsning.
Hvileområde og sitteplasser.	Avslapningsrommet, hvis det finnes et. Røykeområdet med	Kroppen trenger hvile proaktivt. Fra seksjon 6 i

	sitteplasser. Eventuelle benker eller utestående kanter. Avstanden og ruten fra hoveddansegulvet.	danseveiledningen: ved høyintensitetsbevegelse utfører kroppen reelt arbeid. Planlegg en 10-minutters pause hver 90. minutt med dans. Vit hvor du skal før du må dit.

"Stegtelling"-metoden.

Under omvisningen, tell fysisk antall skritt fra den planlagte dansegulvetposisjonen til hver stasjon. Ikke fordi du vil huske det nøyaktige antallet – men fordi selve handlingen med å gå ruten lagrer den i muskelminnet. Når du trenger vann etter tre timer, i en endret tilstand, i et mørkt og folksomt lokale, vil føttene dine huske ruten selv om din bevisste navigasjon er mindre pålitelig.

- Vann: ___ skritt fra min posisjon. Retning: ___
- Bad (i nærheten): ___ trinn. Retning: ___
- Bad (alternativ): ___ trinn. Retning: ___
- Hvileområde: ___ trinn. Retning: ___
- Medisinsk stasjon: __ skritt. Retning: __.
- Forlat nærmeste dansegulv: __ skritt. Retning: __

Dette er ikke overdrevet. Det er den samme forberedelsen som nødetater, arrangementspersonell og erfarne festivaldeltakere gjør som en selvfølge. De fem minuttene brukt på orienteringsturen er den mest effektive skadereduserende tiltaket som kan gjennomføres på et arrangement.

Sit: Proaktiv hvile kontra reaktiv kollaps.

THE CENTURION – Kroppen som hviler før den må, er kroppen som danser til morgenen.

Del 6 av bevegelsesveiledningen beskriver de kalori- og fysiologiske kravene til kontinuerlig dansing. Ved full innsats – hopping, to-trinns, stamp – arbeider kroppen med moderat til høy intensitet. Feilen de fleste begår er å fortsette med denne intensiteten helt til kroppen tvinges til å stoppe, i stedet for å velge å hvile før det punktet.

Reaktiv hvile (det de fleste gjør).	Proaktiv hvile (det kroppen foretrekker).
Dans til beina gjør vondt. Ignorer beina. Dans mer. Beina blir mer insisterende. Til slutt tvinger kroppen frem situasjonen – personen må sette seg ned umiddelbart, føler seg svimmel, har tappet elektrolytter slik at det oppstår kramper, eller klarer rett og slett ikke å fortsette. Nedsettelsen som følger er en restitusjon fra stress snarere enn en vedlikehold av kapasitet.	Planlegg en 10-minutters pause hvert 60.-90. minutt med aktiv dansing. Forlat dansegulvet før kroppen ber om det. Sitt ned. Drikk elektrolytter. Spis bananen fra bagen din. Gå tilbake til gulvet før musikken når sitt klimaks igjen. Pausen er et verktøy, ikke et nederlag.

Avkjølingsrommet: På steder som har det: Avkjølingsrommet er ikke stedet du går til når kvelden er over. Det er stedet du går til i 10 minutter før du returnerer til dansegulvet. Mange steder designer avkjølingsrommet med lavere volum og lavere temperatur. Den fysiologiske restitusjonen per minutt er raskere i avkjølingsrommet enn ved kanten av dansegulvet.

Uteområdet: Røykeområdet eller uteterassen er det mest effektive gjenopprettingsmiljøet som er tilgjengelig på de fleste klubber. Lavere CO_2-nivå enn noe innendørs område. Lavere temperatur. Lavere lydnivå. Ti minutter ute etter tre timer kan ofte være forskjellen mellom å holde ut til klokken 8 og å måtte dra hjem klokken 3.

Resten av tiden: Siden krever ikke at samtalen stopper, kontakten pauser eller opplevelsen dempes. Noen av de mest minneverdige samtalene på festivaler skjer i pausen. Personen som har danset i fire timer har ting å si. Pausen er stedet hvor disse tingene blir sagt.

Conga-linjen: Den store utjevneren.

THE CENTURION – Dansen som ingen kan unngå å delta i, fordi alle gjør den sammen.

Alt i denne guiden til nå har omhandlet individuelle danseferdigheter og individuell selvtillit på dansegulvet. Conga-linjen er unntaket fra alt dette. Den krever ingen individuelle ferdigheter. Den er eksplisitt inkluderende i sin struktur. Den bryter ned alle sosiale barrierer på dansegulvet av natur. Og den er genuint gledelig, og det på en måte som skiller seg fra alle andre danseopplevelser.

Conga-rekken er ikke en nostalgisk kuriositet. Den er dansegulvets mest effektive sosiale teknologi for ett spesifikt og viktig formål: å inkludere folk som ennå ikke danser, i dansen.

Mekanikken – Enkel av hensikt.

Stegmønsteret.

1. Fremad: Ta ett skritt med høyre fot.
2. Fremad: Ta ett skritt med venstre fot.
3. Spark: høyre fot sparker lett ut til siden (ikke høyt – en lav, sidelengs bevegelse omtrent på knehøyde).
4. Fremad: Ta et steg med venstre fot.
5. Fremad: tråkk med høyre fot.
6. Spark: venstre fot sparker lett ut til siden.
7. Gjenta. Mønsteret er: steg, steg, spark – steg, steg, spark. I 4/4 musikk: trå på 1, trå på 2, spark på 3, trå på 4, trå på 1, spark på 2.

Håndene: Plasseres på hoften eller midjen til personen foran – ikke på skuldrene (ustabilt) og ikke rundt halsen (ubehagelig). Håndene hviler lett mot sidene av midjen. Det er ikke nødvendig med et grep. Forbindelsen handler om nærvær, ikke om å holde.

Ledelsen i congalinjen bestemmer retningen. Linjen følger etter. Retningen kan endres når som helst – lederen signaliserer retningen med kroppen sin. Alle andre følger etter. Det kreves ingen synkronisering utover å følge etter føttene.

Bli med: Conga-linjen kan bli med i hvor som helst langs linjen. Gå til siden av linjen, trå deg inn bak den siste personen, legg hendene til. Du er med. Linjen stopper ikke, sakker ned eller anerkjenner at noen har blitt med – den blir bare lengre.

Den sosiale funksjonen: Hva "Conga" faktisk gjør.

Problem på dansegulvet.	Hvordan conga løser det.	Hvorfor dette er viktig i en festivalkontekst.
Telefonholderen som står til siden og ikke danser – personen som ønsker å være en del av opplevelsen, men som ikke vet hvordan man kommer seg inn på dansegulvet.	Conga-linjen kan bevege seg gjennom sideområdene, hente de som holder telefoner og inkludere dem i dansen uten at de trenger å ta en beslutning om det. Inviteringen er fysisk – personen foran dem i linjen – og engasjementet som kreves er minimalt.	Inkludering uten krav. Congaen krever ingenting mer enn at du "plasserer hendene her og går fremover." Dette er den laveste mulige terskelen for deltakelse på dansegulvet.
Den konkurransepregede spenningen ved individuell prestasjon – følelsen av å bli sett på og vurdert som en solodanser.	Conga-linjen fjerner all individuell prestasjon. Du er en del av en kjede, ikke en utøver. Ingen evaluerer din cha-cha eller din tango-holdning. Det eneste som er synlig er selve linjen.	For personer med sosial angst på dansegulvet – den gruppen som ofte bruker telefonen som en skjold – er congalinjen en "medisin"-fri måte å oppnå det samme som MDMA gir: sosial deltakelse uten selvinhibering og fokus på individuell prestasjon.
Det romlige problemet – folk som ønsker å komme i kontakt med andre på dansegulvet, men mangler en grunn til å gå bort til dem.	Conga-linjen beveger seg. Det er den eneste standarddansebevegelsen som inneholder bevegelse. Conga-linjen som starter nær DJ-boden vil passere gjennom alle hjørnene av lokalet hvis lederen velger det.	Dette er congalinens mest undervurderte funksjon. Den krysser sosiale grupper, beveger seg over hele dansegulvet, plukker opp og inkluderer folk som var i helt forskjellige miljøer, og skaper et felles øyeblikk som de separate gruppene ikke kunne ha hatt uten den.

Når conga-linjer oppstår – og når du skal starte en.

Naturlige øyeblikk: Conga-linjer har en tendens til å oppstå under:

*** Den sene, gledelige toppen når folkemengdens energi er høy og sosiale grenser er på sitt laveste;**
*** Overgangen mellom DJ-er når energien midlertidig endres og folk er mindre fokusert på individuelle opplevelser;**
*** Utendørs festivaløyeblikk om dagen når været, folkemengden og musikken samler seg til felles glede.**

Hvordan starte en: Noen må gå først. Ta tak i hånden eller berør midjen til personen ved siden av deg. Begynn å følge mønsteret. Rekk tilbake til personen bak deg. Tre personer er en "conga line". Den vil vokse.

Den optimale BPM-en: Conga-rytmer fungerer best ved 100–130 BPM – dette er tempoene som brukes i housemusikk og afrobeats, der "step-step-kick"-mønsteret naturlig faller på de slagene som kicktrommen og skarptrommen markerer. Ved 150 BPM blir "step-step-kick"-rytmen fysisk for rask. Ved 80 BPM er den for treg til å bygge opp momentum.

Ruten: De beste congarutene går i en sirkel rundt dansegulvet, passerer gjennom de sosiale områdene langs kantene og returnerer. Sirkelen samler opp maksimalt antall personer. Den lineære ruten (rett gjennom lokalet og tilbake) er mer fysisk krevende, men samler færre personer.

Sammenfatning: Seksjon 0 til seksjon 8.

THE CENTURION – Orienteringen av lokalet er det første steget. Dansen er alt som kommer etterpå.

Den komplette bevegelsesguiden følges nå slik: ankom, undersøk rommet, kartlegg de fem punktene, noter folkemengdens tetthet, identifiser luftsonene, tell antall skritt til vann og toalett, noter hvileområdet. Deretter: finn rytmen, utfør grunnbevegelsen, match BPM-en, lån fra tango og cha-cha når musikken krever det, tramp når musikken forlanger det, len deg når mindre er mer, legg bort telefonen, engasjer deg i hver bevegelse, hvil før kroppen insisterer, returner til gulvet oppfrisket.

Og når øyeblikket kommer – sent nok til at de sosiale barrierene er brutt ned, og folkemengdens energi har nådd den spesifikke kvaliteten av kollektiv glede som gode festivaløyeblikk skaper – start en conga-rekke. Eller bli med i en som allerede er i gang. Rekken vil gå dit den går. Den vil plukke opp alle den passerer.

SEKSJON 0 - KJØKKENET – GJENNOMGANGSFØRSTEHJEPSETT

*** FØRSTEHJELPSUTSTYR:**
*** BANDASJER**
*** STERILE KOMPRESSER**
*** SAKS**
*** PINSETT**
*** HANSKER**
*** DESINFEKSJONSMIDDEL**
*** SMERTESTILLENDE MIDLER (PARACETAMOL, IBUPROFEN)**
*** ØYEDRÅPER**
*** BRANNSALVE**
*** NALOXONE**
*** MEDISINER:**
*** PERSONLIGE MEDISINER (F.EKS. ASTMAMEDISIN, ALLERGIMEDISIN, EPILEPSIMEDISIN)**
*** INFORMASJON OM DOSERING OG BIVIRKNINGER**
*** ANNET:**
*** FØRSTEHJELPSINSTRUKSJONER**
*** TELEFONLISTE MED VIKTIGE KONTAKTER (LEGE, AMBULANSE, GIFTINFORMASJON)**
*** NØDNUMMER:**
*** INFORMASJON OM EVENTUELLE ALLERGIER ELLER UNDERLIGGENDE MEDISINSKE TILSTANDER**

MERK: DENNE LISTEN ER MENT SOM EN GENERELL VEILEDNING. DET KAN VÆRE NØDVENDIG Å TILPASSE DEN ETTER INDIVIDUELLE BEHOV OG SITUASJONER. SØK ALLTID MEDISINSK HJELP VED BEHOV. MEDISINSK HJELP ER IKKE ET TEGN PÅ SVAKHET.

☐ Nødutganger er plassert – minst to.
☐ Medisinsk/førstehjelpsstasjon funnet.
☐ Gratis vannkilde bekreftet – ruten er gått.

☐ Baderomsplassering bekreftet – primær og alternativ.
☐ Restområde / avslapningsområde identifisert.
☐ Luftkvalitetsområder er merket – hvor ventilasjonen er best.
☐ Folketetthet – hvor den er nå og hvor den vil være.
☐ Trinnantall lagret i kroppen – vann, toalett, utgang.
☐ Hydrering i sekken – elektrolytter, banan, paranøtter.
☐ Planlagte pauser – hver 60.–90. minutt.
☐ **Congalinje: valgfritt, men tilgjengelig når anledningen byr seg.**

— — —

Seksjon 0 av The Recovery Kernel-veiledningen | Legges til foran hoveddelen av danseveiledningen.
Gå rundt i rommet. Kjenn til luften. Kjenn til vannet. Kjenn til utgangen. Dans deretter.

Seksjon 1 — Grunnlaget: Tre ting alle kropper kan gjøre.

THE CENTURION – Før enhver bevegelse, er det et prinsipp. Prinsippet er vektfordeling.

Alle former for dans – fra walzer til afrobeats og berlinsk techno – er bygget på det samme fysiske prinsippet: bevisst overføring av kroppsvekt fra den ene foten til den andre. Ikke sleping. Ikke vugging. Ikke å løfte hælene vekselvis. En målrettet vektforskyvning. Dette er det som får bevegelsen til å se intensjonell ut. Det er det aller viktigste i hele denne guiden.

1.1 – Vektfordeling: Det grunnleggende prinsippet.

Hva det ser ut uten det.	Hva det ser ut som med den.	**Hvordan gjør jeg det akkurat nå?**
Føttene er plantet. Kroppen beveger seg opp og ned uten å flytte seg til siden, fremover eller bakover. Bevegelsen er vertikal, men personen kommer ingensteds og er ikke koblet til noe. Dette kalles "nervøs bevegelse" – den typiske bevegelsen når kroppen	I hvert steg skifter vekten til den ene foten eller den andre. Kroppen har en konstant retning på helningen i ethvert øyeblikk. Bevegelsen har et tyngdepunkt som beveger seg. Personen ser ut som om de danser fordi de tar bevisste avgjørelser med	Stå med føttene i skulderbredde. Plasser all vekten på høyre fot. Alt av den – venstre foten kan knapt berøre gulvet. Flytt nå alt over til venstre side. Sakte. Kjenn forflytningen. Gjør det nå i takt med musikken. Det er det. Det er grunnlaget for alt annet i

ikke vet hva den skal gjøre.	kroppen sin i forhold til rommet.	denne guiden.

1.2 — Finn rytmen: For de som tror de ikke kan.

De fleste som sier at de ikke finner rytmen, finner egentlig et annet lag i musikken enn hovedrytmen. Elektronisk musikk har flere samtidige rytmiske lag. Her er den raskeste måten å finne det laget du trenger:

- Lytt etter stortrommen – det laveste og mest fysiske slaget i elektronisk musikk. Den kommer vanligvis på taktslag 1, 2, 3 og 4 i house og techno (fire-på-gulvet-rytmen). Det er det høyeste og mest fysiske elementet. Kjenn det i brystet, ikke bare i ørene.
- Hvis du ikke kan høre stortrommen fordi lokalet er veldig støyende: følg med på hodet til DJ-en. De fleste DJ-er nikker på første slag. Følg etter dem.
- Hvis du fortsatt ikke finner det: observer en person som virker komfortabel, og speil deres fotbevegelser i 30 sekunder. Ditt nervesystem vil fange opp rytmen gjennom imitasjon før din bevisste tanke gjør det.
- Rytmen du velger trenger ikke å være den samme som alle andre bruker. Halv takt er gyldig. Dobbel takt er gyldig. Regelen er: hold deg til den du har valgt.

1.3 – De tre universelle trinnene.

Tre bevegelser som fungerer på ethvert dansegulv, i alle sjangre og for alle nivåer. Alle tre er basert på vektforskyvning. Alle tre kan modifiseres uendelig.

Flytt.	**Hvordan gjøre det?**	**Hva du kan gjøre med hendene:** *** Vaske dem** *** Tørke dem** *** Smøre dem inn med håndkrem** *** Bruke dem til å spise** *** Bruke dem til å skrive** *** Bruke dem til å tegne** *** Bruke dem til å lage mat** *** Bruke dem til å spille musikk** *** Bruke dem til å danse** *** Bruke dem til å hjelpe andre** *** Bruke dem til å utforske verden**

The Bounce.	Stå med føttene i skulderbredde. Bøy knærne litt – ikke huk, bare ikke låste. På hver takt, la knærne bøye seg litt mer, og returner deretter til utgangsposisjonen. Bevegelsen er nesten usynlig fra utsiden, men den kobler deg til musikken. Legg til en vektforskyvning fra venstre til høyre hvert andre takt for å gjøre bevegelsen synlig. Dette er ikke hopping. Dette er vektfordeling.	Løse ved siden av deg, litt unna kroppen – ikke presset inntil den. La dem bevege seg naturlig med kroppens vridninger. Hvis du er usikker på hva du skal gjøre med armene: én hånd kan hvile på hoften, og den andre kan være utstrakt i en naturlig posisjon. Unngå å krysse begge armene over brystet – det er et fysisk signal om distanse, og kroppen merker det.
De to trinnene.	Trinn med høyre fot til høyre på taktslag 1. Før venstre fot for å møte den på taktslag 2. Trinn med venstre fot til venstre på taktslag 3. Før høyre fot for å møte den på taktslag 4. Dette er i praksis to trinn som gjentas. Legg til en liten hoftebevegelse i retning av foten du tråkker med. Du kan bevege deg fremover, bakover eller i en liten sirkel med dette trinnet. Du trenger aldri å gjøre noe annet hvis du mestrer dette.	De to trinnene skaper en naturlig sving i armene – den motsatte armen beveger seg fremover når foten gjør det. La dette skje. Hvis du ønsker å legge til bevegelse i armene: strekk deg litt i retningen av bevegelsen på trinnet, og returner når du lukker. Eller la en arm nå opp litt på taktene 1 og 3, ned på 2 og 4. Armene skal føles lette, ikke som om de gestikulerer.
The Lean.	Mest effektivt ved 130–150 BPM minimal techno. Føttene i skulderbredde, vekten balansert. Fra hoften – ikke fra midjen – len deg fremover 10 grader. Vekten er nå på forfoten. Hodet nikker naturlig med rytmen. Armene kan være hvor som helst det føles komfortabelt. Denne lutningen kommuniserer tilstedeværelse og engasjement i musikken uten å kreve noen fotarbeid. Dette er faktisk det de fleste Berlin-techno-entusiaster gjør.	Kryss foran brystet (akseptabelt i denne spesifikke bevegelsen fordi fremoverbøyningen signaliserer engasjement, ikke lukkethet). Én hånd på haken. Løse armer langs siden. Eller én arm strukket litt ut til den ene siden, omtrent midt på kroppen. I denne bevegelsen er det mindre viktig hva armene gjør enn kvaliteten på bøyningen. Bøyningen er selve bevegelsen.

Seksjon 2 — Lånte elementer: Hva formelle dansetradisjoner egentlig lærer oss.

THE CENTURION – Tango lærer intensjon. Cha-cha lærer synkope. Stomp lærer stabilitet.

Du trenger ikke tangoleksjoner for å bruke det tangoen kan tilby. Du trenger ikke en bakgrunn fra ballroomdans. Det formelle tradisjonene har er et utviklet vokabular for fysisk kommunikasjon – og de mest nyttige elementene i dette vokabularet kan overføres til en dansebane på omtrent fem minutter.

2.1 – Fra tango: Rammen, intensjonen, det forpliktende steget.

PÅ DANS EGNEBEN – Det mest verdifulle tangoen lærer deg for klubbdans er ikke et spesifikt steg. Det er kvaliteten på bevegelsen.

Argentinsk tango er bygget på ett prinsipp over alt annet: hvert steg er en bevisst beslutning. Det finnes ingen nølende steg i tango. Når foten beveger seg, ankommer den med full hensikt. Kroppen vet hvor den skal før den kommer dit. Steget uttrykker et valg.

Dette er det som skiller dansere som virker kompetente fra de som virker forvirret på dansegulvet. Ikke kompleksiteten i bevegelsene, men intensjonen bak dem.

Tango-prinsippet.	Hva det ser ut som på en dansebane på et utested.	Hvordan bruke det akkurat nå?
I tango er rammen holdningen – brystet løftet, vekten fremover på tærne, lett foroverbøy fra hoften, og kontakten opprettholdes mellom partnerne gjennom overkroppen.	På en dansegulv: kroppsholdningen blir personlig utstråling. Brystet løftes (ikke militært – avslappet og oppreist). Vekten er fremover på tærne. Lett foroverbøyning. Du engasjerer deg i musikken, snarere enn å trekke deg tilbake fra den. Dette er forskjellen mellom noen som ser ut til å være på klubben, og noen som ser ut til å høre hjemme der.	Løft brystbeinet opp. Ikke haken – brystbeinet. Trekk skulderbladene forsiktig sammen og nedover. Kjenn hvordan vekten din forskyves fremover til ballene av føttene. Du har nå tatt tango-stillingen. Legg nå til bevegelsen opp og ned. Legg merke til forskjellen.
DET FORPLIKTEDE STEGET: Hvert tangosteg utføres fullt ut – ingen sveving, ingen halvt landinger. Foten	I klubbkontekst: når du tråkker til venstre, tråkk helt ut til venstre. Når du tråkker til høyre, fullfør	Prøv de to trinnene fra seksjon 1, men denne gangen: fullfør hvert trinn helt. Sett høyre fot ned

beveger seg, den ankommer, og det betyr noe.	bevegelsen. Forsiktige vektforskyvninger ser usikre ut. Bestemte vektforskyvninger ser ut som dans. Den fysiske forskjellen mellom en nervøs person og en selvsikker danser er ofte bare hvor fullstendig vektoverføringen er.	først, før du flytter venstre. La vekten lande fullstendig. Legg merke til hvor annerledes det ser ut og føles, selv i et speil.
TANGO-PAUSEN: Tango bruker stillhet som et aktivt musikalsk element. Å fryse i rikt øyeblikk er like viktig som å bevege seg.	Dansgulvspausen: Å finne et øyeblikk av stillhet under en nedbrytning eller mellom fraser, og å holde det – helt stille, i bevegelse, lyttende – er noe av det mest kommunikativt kraftfulle du kan gjøre på et dansegulv. Det sier: "Jeg vet hvor musikken er på vei, og jeg venter på den." Alle rundt deg merker dette uten å vite hvorfor.	Neste gang musikken dempes til et minimalistisk parti: prøv å stoppe helt opp. Finn en god posisjon. Vent på det første kraftige taktslaget. Begynn deretter bevegelsen i takt med dette slaget. Det vil føles fantastisk og se bevisst ut.

2.2 – Fra Cha-Cha: Synkopasjonen og hoften.

□ PÅ DANS EGNET – Cha-chaen lærer deg hva du skal gjøre med "og" – takten mellom taktarna.

Cha-cha-tellingen – en, to, cha-cha-cha – er synkope: bevegelse som kommer på "og"-taktene mellom hovedtaktene. Å lære å føle "og"-taktene åpner opp hele det mellomliggende rommet i musikken som de fleste ignorerer.

Cha-cha trinnmønsteret (forenklet for bruk på dansegulvet).

1. Stå med føttene samlet. Vekt på venstre fot.
2. Flytt høyre fot litt til høyre på taktslag 1. Overfør vekten til høyre fot.
3. Før venstre fot til midten på taktslag 2.
4. Cha-cha-cha: Ta et steg til høyre på "og" før taktslag 3, stå sentrert på taktslag 3, ta et nytt steg til høyre på "og" før taktslag 4. Tre raske vektendringer innenfor to takter.
5. Flytt venstre fot litt til venstre på taktslag 5. Gjenta, speilvendt.

Hoften: I cha-cha er hoftebevegelsen automatisk hvis vektfordelingen er korrekt. Når all vekten din er på én fot, vil den hoften naturlig heve seg litt. La det skje. Ikke tving frem hoftebevegelsen – la vektfordelingen produsere den. Tvungen

hoftebevegelse ser mekanisk ut. Hoftebevegelse som produseres av vektfordeling ser naturlig ut.

Klubbdansen: Du trenger ikke å utføre hele dansen. Det cha-cha lærer deg er:
(1) hoftebevegelsene når vekten flyttes – la det skje,
(2) "og"-takten er tilgjengelig for deg – ikke alle bevegelser må være på hovedtakten, og
(3) små, rytmisk presise bevegelser kommuniserer mer enn store, upresise bevegelser.

2.3 — The Stomp: Jordet og perkusivt.

PÅ GULVET – Steget er hentet fra afrikanske og afrobeats-tradisjoner. Det kobler kroppen til gulvet i stedet for å få den til å sprette opp fra det.

Stompen er spesielt nyttig ved høyere BPM-er (130+ i sjangre som hardtechno, gqom og klubbmusikk), der bassen er kraftig og trenger et like solid fysisk respons.

Den grunnleggende "stomp"-en.	Stomp-varianten.	Hva det tilfører verktøykassen.
Vekt helt på venstre fot. Høyre fot løftes 2–3 centimeter. På beats for stortromme: senk høyre fot NED med full vekt, og la den treffe gulvet samtidig som stortrommen. La gulvet absorbere vekten – ikke hopp opp igjen etter støtet. Resett. Bytt mellom føtter.	Legg til armbevegelsen: Når høyre fot treffer bakken, svinges venstre arm fremover (og omvendt) – den naturlige gangstilen. Dette forhindrer problemet med stive armer som kun et stamp kan skape. Hold bevegelsen løs, ikke dramatisk. Foten er det viktigste. Armen følger bare etter.	Steppingene forankrer deg i rommet. Mye av bevegelsene på dansegulvet innen elektronisk musikk går oppover – hopp, sprett, løft. Steppingen går nedover – inn i gulvet, inn i rytmen. Den skaper en kontrast som kan tolkes som selvtillit og intensjon. Den trener også ordentlig på leggmusklene, setemuskulaturen og hoftebøyermusklene, noe som ikke skjer når man bare hopper.

2.4 — Mini-steg: For når du ikke har plass.

Festivalpublikum er ofte tettpakket. En full utfoldelse krever plass. Mini-stompen innebærer 10 % av bevegelsene som brukes i en vanlig "stomp".

- Vekt på venstre fot. Høyre hæl løftes litt (ikke hele foten – bare hælen). I takt: hælen senkes tilbake til gulvet med bevisst vekt. Bevegelsen fra utsiden er nesten usynlig, men fra innsiden er den rytmisk tydelig.

- Alternativ: Venstre hæl løftes og senkes på takt 1, høyre hæl løftes og senkes på takt 3.
- Utfør med "bounce": hopp på 2 og 4, utfør et lite stamp på 1 og 3. Dette skaper et firetakts kroppsrytme som reagerer både på stortrommen og skarptrommen.
- Mini-stompen er løsningen for situasjoner der det er veldig trangt, når noen står veldig nær deg, og for sene kvelder på et overfylt sted hvor store bevegelser ikke er mulig.

Seksjon 3 — BPM-kartet: Hvilken bevegelse passer til hvilken stemning?

THE CENTURION – Musikken forteller deg hva du skal gjøre. Du må bare lære å lytte med kroppen din.

Ulike musikksjangre har forskjellige BPM-områder og forskjellig rytmisk vektlegging. Kroppen reagerer naturlig forskjellig på 100 BPM sammenlignet med 145 BPM – feilen er å tvinge bevegelsesmønsteret for 145 BPM over på musikk som er i 100 BPM, eller omvendt. Denne guiden matcher bevegelsen til musikken.

Pulsfrekvensområde.	Sjangere: * Krim * Sci-fi * Fantasy * Romantikk * Thriller * Horror * Historisk fiksjon * Young Adult * Sakprosa * Biografi * Memoarer * Reisebøker * Matlaging * Selvutvikling	Primære bevegelsesordforråd.	Hva du bør unngå.	Lånt trekk som passer.
70–95 slag per minutt.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Sving – bred fotstilling, dyp knebøy, langsom vektfordeling som tar hele to takter å fullføre. Isoler hodet til et annet tak enn kroppen. Bevegelsen er i hoftene, ikke knærne. Rull skuldrene fremover på ett tak, bakover på det neste.	Rask fotarbeid. To-trinns som et raskt mønster. Hopping. Livlige europeiske dansebevegelser – de passer ikke i denne temposkalaen og vil få det til å virke som om personen ikke forstår musikken.	Cha-cha-hoften – hoftebevegelsen som genereres av vektforskyvningen i cha-chaen passer perfekt her. Senk tempoet til halv tid, og hofteisolasjonen er akkurat riktig for dette BPM-området.
96–115 slag per minutt.	Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, litt dyp husmusikk.	Kroppsbevegelsen – starter fra hodet og beveger seg nedover	Den europeiske klubbrytmen – for stiv, for symmetrisk for afrobeats. Unngå	"Stompen" – spesielt i Amapiano, hvor stortrommen er kraftig og dyp.

		gjennom nakken, brystet, magen og hoftene i en sekvens. Legg til et stamp som fremhever de kraftige rytmene. Spesielt innenfor Afrobeats: bevegelsen er lav mot bakken, vekten fremover, knærne bøyd. Kroppen går NED når beatet treffer.	bevegelser som kjemper mot polyrytmene ved å prøve å treffe hvert element. Lytt etter den dominerende rytmen og la de andre elementene falle der de gjør det.	"Stompen" møter energien fra stortrommen. En mindre "stomp" brukes når det er mye folk på Afrobeats-arrangementer.
116–126 slag per minutt.	Deep house, soulful house, late-night house.	To-trinnet er mest naturlig i dette området. Løs vektfordeling – la hele takten fullføres før trinnet avsluttes. Hoftene kan legge til et lett åttetallsmønster mens vekten overføres. Kroppen har tid til å komme helt på plass. Armer: flytende, ikke gestikulering. Rammen fra tango – fremoverbøyning , engasjert – passer perfekt.	Haste. Deep house er spesifikt ikke forhastet. Den vanlige feilen er å legge til for mange bevegelser fordi det virker som om det er plass – selve plassen er poenget. Én ren bevegelse per frase er bedre enn fire usikre.	Tango-ramme og tangopause – delen i deep house-musikken hvor trommene forsvinner og bare "pads" er igjen, er det perfekte stedet for tangopauser. Stopp. Still deg opp. Vent på at bassen kommer tilbake. Begynn å bevege deg når bassen returnerer.
126–134 slag per minutt.	House, progressiv house, klassikere.	Den firetaktsrytmen med små knebøy – hver takt får en liten mykning i kneet. Steppingen gir bevegelse. "The jack" (fra Chicago): knærne kommer innover mot midten på	"The 80-talls dansen. Svingende armer. Store bevegelser uten rytmisk sammenheng. I housemusikk er bevegelsen innebygd i rytmen – hvis bevegelsen ikke faller på en takt,	Cha-cha synkope: Housemusikk har "og"-taktslag mellom bassen. Cha-chaens trippeltrinn kan forekomme mellom taktslag 1-2 og 3-4 – tre vektendringer i et to-taktsrom.

		taktene 1 og 3, og skyves litt utover på 2 og 4. Dette er den klassiske house-bevegelsen og fortsatt det mest passende svaret til klassisk housemusikk. Kroppsrotering passer også her – brystet frem på 1, hoftene frem på 3.	ser den dekorativ ut, ikke musikalsk."	Dette er mer avansert, men fungerer veldig bra i housemusikk.
134–145 slag per minutt.	Techno, peak-time house, trance.	Vær lett på foten. Minimalisme er bedre. Vekten skal være fremover på ballene av føttene. Nikk hodet i takt med musikken – ikke aggressivt, bare til stede. To-steget kan fortsatt fungere, men gjør det mindre. Stampingen lander hardt på den første takten i hver firetakts frase. Armer: Én eller begge armer kan løftes under oppbygginger, og senkes igjen under nedtoninger. Armløftet skal føles som om musikken trekker deg opp, ikke at du styrer det selv.	Overbelastning av kroppen. Ved denne BPM-en er det musikken som gjør jobben. Bevegelsen skal være en respons på musikken, ikke en fremføring av den. Personen som beveger seg mest ved 140 BPM ser ofte minst tilkoblet.	Tango-intensjon: det forpliktende steget, den bevisste pausen. Ved 140 BPM er tangopauser ved slutten av en lang frase – én telling med absolutt stillhet – utrolig effektive.
145–170 slag per minutt.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Stomping: Begge føttene er aktive – høyre fot slår	Den milde rytmen i housemusikk.	Den kraftige rytmen fra seksjon 2.3 –

		ned på 1, venstre fot slår ned på 3, vekten flyttes fullt ut hver gang. Armene kan holdes fremover eller svinge motsatt av foten. Bevegelsen er aggressiv, og det er passende – musikken er aggressiv. Overkroppen kan lenes mer fremover enn i vanlig techno. Stomping på 150 BPM er kondisjonstrening.	Den avslappende flyten i deep house. Enhver bevegelse som mykner det musikken gjør intens. Hard techno stiller spesifikke fysiske krav – kroppen som møter dem, ser bra ut. Kroppen som myker opp disse kravene, virker forvirret.	dette er dens naturlige plass. Hardtechno ble skapt for denne rytmen. Den lille, intense rytmen brukes når publikum er tettpakket. Tangoens bestemte steg – hvert eneste element i rytmen kommer med full intensjon.
160–180 slag per minutt.	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B-steget: Dette er spesielt verdt å lære fordi BPM-en kan være forvirrende til du kjenner trikset. Kick-trommen er på 80 BPM (halvtid), mens breakbeat-en er på 160–180. Gå etter kick-trommen (80 BPM), ikke hele breakbeat-en. Fotmønster: Vektforskyvning skjer hvert andre slag i den raske tellingen – altså ett steg omtrent hvert 0,75 sekund. Legg til en liten stamp ved hver vektforskyvning.	Prøver å treffe hvert eneste slag i breakbeaten. Ved 170 BPM er dette fysiologisk mulig, men det ser hektisk ut og gir inntrykk av at man følger feil rytmisk lag. Gå over til en "half-time"-følelse. Stol på det.	Spark på halvveis-takten. Cha-cha mellom de to halvveis-slagene – breakbeaten med over 160 BPM har "og"-tellinger mellom halvveis-slagene, og cha-chaens trippeltrinn passer perfekt inn der.

Seksjon 4 – Telefonen: Hva den faktisk gjør og hva du kan gjøre i stedet.

THE CENTURION – Telefonen er et skjold. Forstå hva den beskytter deg mot.

Telefonen på dansegulvet utfører en spesifikk sosial funksjon: den gir et inntrykk av målrettet engasjement for personen som ikke føler seg berettiget til å bare stå i et rom og være der. Logikken er: hvis jeg later som om jeg gjør noe, kan jeg ikke bli dømt for å ikke gjøre det andre (å danse). Telefonen er ikke dokumentasjon. Telefonen er en utgang fra en sosial situasjon personen ikke føler seg rustet til å håndtere.

Hva telefonen ser ut til å løse.	Hva det faktisk gjør.
"Jeg er opptatt, så jeg er ikke forpliktet til å delta i aktivitetene." Telefonen skaper en aktivitet som rettferdiggjør at man ikke danser, uten at personen må innrømme at de ikke vet hvordan man danser.	Det signaliserer nøyaktig hva det prøver å skjule: ubehag. Alle som er komfortable på dansegulvet og tar opp telefonen for å sjekke noe raskt, og legger den bort igjen, fremstår annerledes enn personen som holder telefonen kontinuerlig. Den konstante telefongrepingen er like synlig som det den prøver å skjule.
Jeg dokumenterer dette for senere bruk. Det er stor verdi i å fange et øyeblikk. Et fantastisk DJ-sett, høydepunktet av kvelden, vennens ansikt.	En video er dokumentasjon. Tolv videoer er unngåelse. Den første videoen fanger øyeblikket. Etterfølgende videoer opplever øyeblikket gjennom en skjerm, snarere enn gjennom kroppen. Begrunnelsen for dokumentasjonen er legitim i omtrent tretti sekunder. Deretter: det er et skjold.

4.1 – Hva du kan gjøre i stedet for å ringe.

Legg den bort helt: Ikke i hånden eller lommen. I lommen eller vesken, med skjermen ned og på lydløs. En telefon som kan nås har ikke samme psykologiske tyngde som en telefon som er blitt bevisst lagt til side.

Den avslappede holdningen med hendene i bruk: Hvis hendene trenger et sted å være, kan du plassere den ene hånden på motsatt albue, og la den andre armen hvile naturlig i midt høyde. Eller kryss begge armene løst (ikke defensivt – løst). Dette er den samme holdningen som beskrevet i seksjon 1.3, men med en håndposisjon som virker ettertenksom, ikke defensiv.

Drikken som rekvisitt (alkoholfri versjon): En drikk i den ene hånden gir hånden noe å holde i, skaper en naturlig motvekt til kroppens bevegelser, og er universelt forstått på dansegulvet som "Jeg er her, og jeg føler meg

komfortabel her." Vann fungerer. Mineralvann fungerer. Drikken trenger ikke å inneholde alkohol for å utfylle denne sosiale funksjonen.

Den mest effektive erstatningen for telefonen er direkte øyekontakt og fysisk kontakt med personen du er sammen med. Å bevege seg sammen uten formell pardans – å matche energi, speile bevegelser, reagere på hverandre – er både mer engasjerende enn telefonen og viser at man vet hva man driver med.

Seksjon 5 – Hva som faktisk ser feil ut (og hva du bare tror er feil).

THE CENTURION – Terskelen for å bli vurdert som "upassende" er høyere enn du tror, og den er spesifikk på måter du kanskje ikke forventer.

5.1 – Ting som faktisk ser feil ut.

Flyttingen.	Hvorfor det virker feil.	Løsningen.
Sommerfugl i vindmølle – armene strekkes horisontalt og vifter opp og ned i skulderhøyde i et mønster som ikke er relatert til musikken.	Armbevegelsen har ingen rytmisk sammenheng med det som høres. Armene beveger seg fordi de trenger et sted å gå, ikke fordi musikken krever det. Det virker som om noen ble fortalt "beveg armene" uten å bli forklart hvorfor.	Armene beveger seg når musikken krever det – oppbygninger inviterer til oppadgående armbevegelser, nedtoninger inviterer til avslapping, pauser inviterer til stillhet. Armer som reagerer på musikken ser bevisste ut. Armer som alltid er i bevegelse kan virke stressende.
Den konstante hodebevegelsen – nikking veldig raskt uavhengig av BPM.	Rask, kontinuerlig nikking er ofte et tegn på at man prøver å finne rytmen, men tydeligvis ikke har funnet den. Hodet beveger seg som en erstatning for bevegelse i kroppen.	En bevisst nikking for hver frase – ikke for hvert slag. Hodbevegelsen er en punktumsetting på frasenivå, ikke et respons på hvert slag. La kroppen følge rytmen. La hodet markere frasene.
"80-tallets shuffle" – en dans der man tråkker vekselvis uten å flytte vekten, og føttene holder seg nær gulvet, mens hoftene er i ro.	Uten vektforskyvning ser bevegelsen mekanisk ut fordi den er mekanisk. Føttene beveger seg, men kroppen reagerer ikke. Dette er "kvaliteten til en billig MTV-reklame fra kjøpesenteret" – det refererer til en spesifikk æra av dans som ikke har utviklet seg i takt med musikken.	Når høyre fot settes ned, overføres hele vekten til den foten. Hoftene reagerer fordi kroppens fysikk krever det når vekten er fullstendig overført. Steget blir da et totrinnsmønster.
Filming med telefon – hold telefonen i øyehøyde og film DJ-en over lengre perioder.	Som diskutert i seksjon 4. Det ytterligere problemet: telefonen som holdes i øyehøyde blokkerer personens ansikt og kroppsspråk fra de andre i rommet. De blir usynlige bak en skjerm midt i et rom som er designet for tilstedeværelse.	Ett bilde, tatt fra hofte- eller brysthøyde (bedre bilde, mindre inngripende). Legg telefonen umiddelbart tilbake i lommen.

"Frysefasten" – å stå helt stille midt på dansegulvet og tydelig vurdere omgivelsene før man begynner å bevege seg.	Vurderingsperioden ved kanten av gulvet er naturlig og nyttig. Vurderingsperioden midt på gulvet ser ut som usikkerhet om hvor man skal være. Den inviterer til "punktvis oppmerksomhet" – den oppmerksomheten du prøver å unngå.	Beveg deg ut mot kanten mens du vurderer situasjonen. Finn rytmen fra kanten. Trå på gulvet mens du allerede er i bevegelse. Overgangen fra kant til gulv er avgjørelsen – ankom dansende.

5.2 – Ting du tror ser feil ut, men som ikke gjør det.

- Å danse alene i eget rom: ser ikke feil ut. Ser tilsiktet ut.
- Øyne lukket: ser ikke feil ut. Ser ut som han er opptatt av musikken – noe som stemmer.
- Små, repeterende bevegelser: det er ikke feil når de er rytmisk forbundet. En person som utfører en subtil totrinnsdans i tre timer ser mer komfortabel ut enn en person som utfører fem forskjellige bevegelser på tjuetre sekunder.
- Jeg kjenner ikke alle ordene i sangen: dette er elektronisk musikk. Ofte er det ingen ord.
- Å bevege seg annerledes enn de rundt deg: det er ikke feil. Musikalsk responsivitet er individuell. Personen som reagerer på hi-haten når alle andre er på kicken, gjør ikke noe galt – de har funnet et annet lag.
- Svetting: ser ikke feil ut. Ser ut som du har danset.

5.3 – Den ene regelen som fikser alt.

✦ DOMMEN – FORPLIKT DEG. Forskjellen mellom å se ut som om du kan danse og å ikke kunne danse handler nesten aldri om selve bevegelsene. Det handler om hvorvidt bevegelsene du utfører, blir fullført.

En engasjert liten gruppe er alltid mer effektiv enn en uengasjert stor gruppe. Dette er "tango-prinsippet" i én setning. Personen som gjør ett enkelt steg med full vekt og intensjon, det samme steget hele kvelden, og holder god takt med musikken – virker mer kompetent enn personen som utfører tolv forskjellige bevegelser med halv vekt og tydelig usikkerhet om hvorvidt de gjør det riktig.

Forplikt deg til bevegelsen du utfører. Utfør den fullt ut. La neste bevegelse komme fra der. Det er i nølingen mellom bevegelsene at selvbevisstheten bor – ikke i selve bevegelsene.

Seksjon 6 – Treningskartet: Dans er trening hvis du gjør det riktig.

THE CENTURION – Kroppen ved 145 slag per minutt i tre timer gjør noe. Vet hva det er.

Recovery Kernel's fysiske arkitekturrammeverk identifiserer intens, vedvarende trening som en av de viktigste ikke-farmakologiske intervensjonene for BDNF, dopamin og endokannabinoid (anandamid) produksjon. En tre timers økt på et teknoevent – hvis kroppen er fullt engasjert i stedet for at man bare ser på telefonen – oppfyller eller overgår den fysiologiske terskelen for meningsfull trening. Spørsmålet er hvilke bevegelser som gir hvilke fordeler.

Flytt.	Hovedmuskler som aktiveres:	Kardiovaskulær intensitet.	Recovery Kernel-fordeler.
The Bounce (basis).	Quadriceps, setemuskler, legger (eksentrisk belastning med mykne knær), hoftebøyere med vektforskyvning.	Lav – bærekraftig på ubestemt tid. Mer relatert til kroppsholdning enn hjerte- og karsystem.	Endocannabinoidaktivering gjennom vedvarende, rytmisk bevegelse. BDNF begynner etter omtrent 20 minutter med vedvarende, lavintensitets rytmisk bevegelse.
To-trinnsmetoden (full vektoverføring).	Gluter (primært – hver vektoverføring aktiverer gluten på den stående siden), hofteabduktorer, legger, korsryggsstabilisatorer.	Lav til moderat – avhenger av størrelsen på vektendringen og tempoet.	Stabilitetsøvelser for hoften. Den vedvarende sideveis vektfordelingen er direkte sammenlignbar med sideveis gåing med strikk – en skadeforebyggende øvelse for kne og hofte. Klubbdans som sidestabiliseringstrening.
The Stomp (full)	Legger (absorberer støt), lårquadriceps (demper landingskraft), setemuskler (overfører vekt), skinnleggsmuskler (løftefasen), hoftebøyere.	Moderat til høy, ved 140+ BPM – steget i hardtechno-tempo er ekte plyometrisk trening.	Ved en konstant hastighet på 150 slag per minutt: er belastningen sammenlignbar med en kondisjonsstime når det gjelder oksygenopptak. Problemet med

			leggkramper (se seksjon B i tilleggsarket) blir delvis adressert her – legger og hoftebøyere får ordentlig trening. Elektrolytter er viktige.
Kroppsbevegelse (fra bryst til hofte).	Ryggstrekkere, magemuskler (kontrollert aktivering gjennom rullingen), skråmage (rotasjon hvis inkludert), hoftebøyere.	Lav – men ryggmobilitetsøvelser.	Ryggmobilitet. Personer som regelmessig utfører "body roll" i klubbmiljøer har en tendens til å ha bedre ryggfleksibilitet enn de som ikke gjør det. Bevegelsen er en kontrollert bevegelse av ryggraden, segment for segment – analogt med yogaøvelsene katt-ku, men i et tempo på 128 BPM.
Armer opp (holdte hevinger under øvelsene).	Deltoider (for- og sidehodet), trapezius (øvre del), rotatorkuffstabilisatorer.	Lav – men fokus på utholdenhet i skuldrene.	Personen med armene hevet gjennom en fem minutters øvelse utfører vedvarende, isometrisk/utholdenhetsarbeid for deltoideusmusklene. Ikke uviktig. Forklarer også hvorfor perioden med armene nede etter en lang periode med armene opp føles som en lettelse – fordi deltoideusmusklene er utmattede.
Den vedvarende.	Kjerne (isometrisk – fremoverleningen krever konstant stabilisering fra *transversus	Lav, men vedvarende aktivering av kjernemuskulaturen.	Å stå i skråstilling på Berghain i seks timer er en kontinuerlig kjerneøvelse.

	abdominis* og skråbuksene), hoftebøyere, ryggstrekkermuskler.		Trettheten i korsryggen etter lange teknosett kommer delvis fra den vedvarende isometriske kontraksjonen i fremoverleningen, og ikke bare fra å stå.

6.1 – Kaloriforbruk etter dansestil.

Dansestil og kontekst for arrangementet.	Omtrentlig kaloriforbruk per time.	Ekvivalent trening.
Mobiltelefonbruk, minimal bevegelse (dette er standarden for mange festivaldeltakere).	80–120 kalorier/time – tilsvarende å stå.	Stående. Ikke trening.
To-trinns med moderat vektforskyvning, housemusikk.	250–350 kalorier/time.	Rask gange. Meningsfull aktivitet.
Full bounce med to-trinns rytme, techno, 130–145 BPM.	350–450 kalorier/time.	Sykling i moderat tempo. Gir en ekte kardiovaskulær trening.
Fullt trykk på hardtechno, 145–160 BPM.	450–600 kalorier/time.	Aerobic trening, løping. Høykonsentrert og utholdende aktivitet.
Helkroppsengasjement – kroppsrullinger, armhevninger, stamp, kontinuerlig bevegelse.	500–700 kalorier/time.	HIIT med moderat intensitet. Dette er grunnen til at folk som deltar på arrangementer med høy aktivitet forbrenner flere kalorier enn de forventer, og hvorfor elektrolytttilskudd ikke er valgfritt.

Kaloriinformasjonen forklarer hvorfor leggkramper oppstår, hvorfor elektrolyttmangelen skjer og hvorfor mat er viktig i løpet av en lang festivaldag. Kroppen som forbrenner 500 kalorier per time i fire timer, utfører et arbeid på 2000 kalorier. Pølsen fra automaten dekker ikke dette behovet. Se næringsinformasjonen i tilleggsmaterialet.

Seksjon 7 – Den konkurransedyktige dimensjonen: Vi er naturlige konkurrenter, og det er greit.

THE CENTURION – Personen med attraktivt utseende i rommet er ikke en distraksjon. Det er en del av informasjonsmiljøet.

Dansgulvet er en sosial arena. Det har alltid vært det. De tidlige Chicago house-klubbene og New Yorks voguing-baller var eksplisitte konkurransepregede arenaer for opptreden. Berlin-technos mørke og anonymitet fjerner delvis den visuelle konkurransedimensjonen, men det eliminerer den ikke; det endrer bare hva som konkurreres om (dybde av opplevelse, musikalsk kunnskap, fysisk utholdenhet).

Å late som om den konkurransepregede sosiale dimensjonen ikke eksisterer, gjør opplevelsen mindre ærlig og vanskeligere å navigere i. Å anerkjenne den direkte gjør den mer nyttig:

Den konkurransepregede virkeligheten.	Hvordan rusmidler påvirker det.	Hvordan danseferdigheter samhandler med det.
Folk evaluerer hverandre på dansegulvet. Hvordan du ser ut, hvordan du beveger deg, og om du virker å vite hvor du er – alt dette registreres sosialt. Dette er ikke patologisk. Det er det som skjer når mennesker er sammen i et sosialt rom.	MDMAs oksytocinfrisetting og alkoholens dempende effekt på det kortikolimbiske systemet reduserer den opplevde viktigheten av sosial evaluering. Selvoppmerksomheten som den konkurransedyktige dimensjonen aktiverer, blir farmakologisk dempet. Dette er delvis grunnen til at de brukes i sosiale dansekontekster.	Danseteknikk endrer opplevelsen av den konkurransedyktige dimensjonen fra noe man må håndtere, til noe man kan engasjere seg i. Personen som vet hvordan man beveger seg, konkurrerer ikke nervøst – de bidrar til det visuelle og fysiske miljøet i rommet. Kvaliteten på opplevelsen øker når folk beveger seg godt.
Det trivielle problemet: det finnes en spesifikk type kjedsomhet som oppstår mellom høydepunkter, under et sett som ikke helt fungerer, eller mens man venter på musikken eller noen andre. Denne kjedsomheten er sosialt ubehagelig når andre virker mer engasjerte.	Stoffet demper følelsene knyttet til kedsomheten. Kedsomheten er der, men den betyr mindre. Dette er en legitim funksjon av sosiale stoffer – men det er også det dansen oppnår uten farmasøytiske kostnader.	Aktiv fysisk engasjement med musikken fjerner kjedsomheten fullstendig. Det er fysiologisk umulig å være lei når man virkelig danser. Kroppen som er engasjert i rytmen til musikken, er ikke mottakelig for kjedsomhet. Dette er kroppens naturlige svar på kjedsomheten.

7.1 – Samtale og respons: Sosial dans uten å gjøre det rart.

Dansgulvet har en sosial dimensjon som uttrykkes gjennom et ikke-verbalt språk. Å forstå og bidra til dette:

- Øyekontakt: kortvarig, varm og gjengjeldt, vendt mot musikken. Unngå langvarig staring eller unnvikelse. Øyeblikket av gjensidig anerkjennelse mellom mennesker som beveger seg i samme rom – som varer kanskje to takter – er den minste komplette enheten av sosial kommunikasjon på dansegulvet.
- Speilrefleksing: Å ubevisst begynne å bevege seg i takt med noen i nærheten er en naturlig menneskelig adferd. Når dette skjer med gjensidig bevissthet, er det en av de mest behagelige sosiale opplevelsene som er tilgjengelig på et utested. Ingen av personene trenger å foreslå det formelt. Det oppstår fra nærhet og musikalsk responsivitet.
- Invitasjonen: I situasjoner hvor pardans er passende, kommer invitasjonen nesten aldri muntlig. En liten vridning av kroppen mot den andre personen, en vektforskyvning som skaper plass på den ene siden, og vedvarende øyekontakt under et felles musikalsk øyeblikk – dette er vokabularet. Svaret kan enten være en speilvendt forflytning av orientering eller en fortsatt orientering bort fra den andre personen. Begge deler er fullstendige og gyldige kommunikasjoner.
- Sirkelen: Når det oppstår et tomrom i en folkemengde og folk begynner å danne en sirkel, er sirkelen en invitasjon. Å gå inn i sirkelen betyr at du aksepterer at alle til stede vil se deg. Dette er ikke en trussel – det er danseflorensversjonen av å ta mikrofonen. Gå bare inn hvis du er forberedt på å engasjere deg fullt ut i det du gjør. Du trenger ikke å gjøre noe ekstraordinært. Du må gjøre noe komplett.

SEKSJON 8: Hva du skal gjøre hvis du opplever bivirkninger

*** Hvis du opplever noen av følgende bivirkninger, bør du slutte å bruke produktet og kontakte lege umiddelbart:**
*** Alvorlige allergiske reaksjoner, som utslett, kløe, hevelse, pustevansker eller svimmelhet.**
*** Brystsmerter.**
*** Uregelmessig hjerterytme.**
*** Kramper.**
*** Hallusinasjoner.**
*** Selvskade eller selvmordstanker.**

*** Hvis du opplever milde bivirkninger, som kvalme, diaré, hodepine eller svimmelhet, kan du kontakte legen din for å få råd.**

SEKSJON 9: Viktig informasjon

*** Dette produktet inneholder en Recovery Kernel.**
*** Naloxone kan være nødvendig i tilfelle overdose.**

*** COMT-hemmere kan påvirke metabolismen av visse medisiner.**
*** DRD2-reseptorer er involvert i virkningsmekanismen.**
*** MTHFR-genetikk kan påvirke responsen på produktet.**
*** Følg alltid legens anvisninger nøye.**
*** Ikke del dette produktet med andre.**
*** Oppbevar produktet utilgjengelig for barn og kjæledyr.**
*** Blueprint er en viktig del av behandlingen.**
*** For mer informasjon, besøk findahelpline.com.**

Det klassiske bevegelsesbiblioteket.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Og alt annet.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerasjonsredning

Hver generasjon har oppfunnet en bevegelse. Hver bevegelse er fortsatt tilgjengelig.

Den som har danset lenge før du ble født, har noe å lære. Slutt å "opptre" for dem. Lær av dem.

Seksjon 8 – Det klassiske bevegelsesbiblioteket.

THE CENTURION – Disse teknikkene har overlevd fordi de fungerer. Lær dem.

Hver eneste bevegelse i dette biblioteket er et levende kulturelt artefakt. Den ble oppfunnet av et spesifikt fellesskap, i en bestemt musikalsk kontekst, for å uttrykke noe som ord ikke kunne. "The Running Man" kom fra breakdance-æraens konkurranseånd. "The Electric Slide" er en etterkommer av karibiske linedans-tradisjoner. "Roger Rabbit" oppsto i et spesifikt øyeblikk i svart musikkultur. Å kjenne disse bevegelsene betyr å kjenne deres historie, selv når du utfører dem i et mørkt rom til 128 BPM.

Hver bevegelse inkluderer: trinnmønsteret, BPM-området hvor den fungerer, sjangeren den kommer fra, og hva som får den til å se bra ut kontra hva som får den til å se feil ut.

8.1 – Formasjoner og gruppebevegelser.

Disse bevegelsene krever minst to personer og fungerer best i grupper. De er det som binder folk sammen på dansegulvet – bevegelser som skaper fellesskap, snarere enn å vise frem.

The Electric Slide

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Ble en institusjon på dansegulvet gjennom 1980- og 1990-tallet.

Stegmønster.	Tidspunkt.	Hva gjør det riktig?
Fase 1 – HØYRE: Skyv høyre fot til høyre. Sett venstre fot for å møte den. Skyv høyre fot til høyre igjen. Plasser venstre fot ved siden av høyre (uten vekt). Det er fire takter, bevegelse mot høyre. Fase 2 – VENSTRE: Omvendt. Skyv venstre fot til venstre. Sett høyre fot for å møte den. Skyv venstre igjen. Plasser høyre ved siden av venstre. Fire takter til venstre. Fase 3 – BAKOVER: Sett høyre fot bakover. Sett venstre fot bakover. Sett høyre fot bakover. Berør og trykk lett med venstre fot ved siden av høyre. Fire takter bakover.	Best ved 90–120 BPM. Fungerer godt i R&B-, pop- og gospel-tempoer. "The Electric Slide" er designet for å passe til mange forskjellige sanger – rytmen er universell nok til at den kan tilpasses.	Siden er en SLIDE, ikke et steg. Foten beveger seg faktisk langs gulvet – det skal være en svak friksjonslyd. Hvis føttene dine løfter seg og tråkker, danser du en annen stil. Hold føttene nær gulvet. Berøringen på slutten av hver fase er et tydelig øyeblikk av stillhet – ikke forhast deg gjennom det.

Fase 4 – ROTASJON: Ta et steg fremover med venstre fot, med en kvart-sving til venstre (nå vendt mot Dette er derfor linedanser fungerer – alle vender samme vei og roterer sammen gjennom svingen.		

Formasjonen: Alle vender samme vei, i rader. Styrken ved Electric Slide ligger i den visuelle enheten – alle beveger seg identisk, roterer samtidig og vender mot neste vegg sammen. Det er enkelt å bli med i en rekke: plasser deg på slutten av en rad, observer personen ved siden av deg i én syklus, og gå inn når du skal rotere. Du trenger ikke å annonsere din ankomst. Du blir bare med.

Toget / Hånd-på-skulder.

En populær øvelse for overkropp, brukt av mange gjennom flere tiår.

To eller flere personer, hvor hver person plasserer begge hender på skuldrene til personen foran seg. Personen som er lengst fremme leder retningen. Alle følger etter. Bevegelsen er en vektforskyvning som skaper en rytmisk bevegelse gjennom kjeden – når den forreste personen flytter vekten mot høyre, føles det i hendene til personen bak. Kjeden beveger seg som én organisme.

- Plasser hendene på SKULDRENE, ikke nakken – skulderplasseringen skal være komfortabel og stabil. Kontakt med nakken er for nærgående. Kontakt med hoftene er intimt. Skuldrene er den sosiale nøytrale sonen.
- Grepet er lett – avslappet, ikke fast. Hendene følger skuldrene når de beveger seg, i stedet for å styre dem.
- Førerpersonen leder toget: fremover, i sirkler, og slynger seg gjennom folkemengden. De beste togene følger ikke en rett linje – de svinger, de kjører baklengs, og besøker hver eneste krok av rommet. Som en conga-linje, men tettere og mer synkronisert.
- Rillen i toget forsterker: hver persons bevegelse føles av personen bak dem. Synkron hopping gjennom kjeden skaper en bølgeeffekt som er tydelig behagelig – kroppen mottar den andres rytme gjennom hendene og forsterker den tilbake.

Sjanger/BPM: Fungerer best ved 110–130 BPM. Passer naturlig inn i housemusikk og R&B. Kan tilpasses ethvert tempo der det er mulig med kontinuerlig bevegelse av gruppen.

Den russiske dukken.

Russisk dukkekonsept / Innramming.
LGBT+-klubbkultur og gruppesamlingssteder.

To personer (eller tre eller flere) plassert slik at en høyere person står bak en kortere person, med armene løst rundt den kortere personens midje eller hofter fra baksiden, begge beveger seg synkront. Som Matryoshka-dukker – én inni den andre, samme form i forskjellige størrelser, og som beveger seg som én.

- Den som er bak justerer sin bevegelse for å matche den som er foran først – prøv ikke å lede fra bak. Kjenn hva personen foran gjør og tilpass deg. Synkroniser deretter gradvis. Den som er foran vil merke synkroniseringen og lene seg inn.
- Plassering av armene: løst rundt midjen fra bak, uten grep. Kontakten er tilstedeværelse, ikke et grep. Den som føler seg usikker kan trekke seg tilbake når som helst – dette er sosial dans, ikke begrensning.
- Bevegelsen forsterker høydeforskjellen: fungerer best visuelt når det er en tydelig høydeforskjell. Nestingen er bokstavelig – den kortere personen ser ut til å være plassert inne i omfavnelsen til den høyere personen.
- Den russiske dukken kan utvides: en tredje person kan gå bak den ytre personen og pakke dem inn på samme måte. Nestingen går tre eller fire lag dypt i gledelige øyeblikk. På det tidspunktet overgår den til en versjon av toget.

Når det skjer: Spontant i øyeblikk av stor felles glede. Det kan initieres ved å legge hendene på midjen til noen foran deg under en sang som skaper forbindelse – hvis de lener seg tilbake i stedet for å gå fremover, har du en "russisk dukke". Hvis de går fremover, er de ikke interessert i handlingen. Begge reaksjonene er fullstendige.

"Grope the Shoulders" (Gruppe skulder massasje).

"Gripe skulderen"-festivalen og gruppesamlingsområder – forekommer i store grupper.

Ikke det det høres ut som. I gruppedans refererer dette til en spontan kollektiv bevegelse der en sirkel eller gruppe begynner å danse samtidig som de gir personen ved siden av seg en lett skulderklem eller massasje i takt. Alle mottar og gir samtidig.

- Stå i en løs sirkel eller linje. Venstre hånd på venstre skulder til personen på din venstre side. Høyre hånd på høyre skulder til personen på din høyre side. Nå begynn å bevege dere i takt med musikken. Når bassen kommer, gir alle et samtidig, lett trykk på skuldrene. Slipp. Trykk igjen på neste beat.
- Den samtidig gitte og mottatte handlingen skaper en spesifikk følelse av fellesskap – du er både omsorgsperson og mottaker på samme tid. Dette er

en av de få danseformene som eksplisitt uttrykker gjensidig omsorg gjennom selve bevegelsen.

- Rytmen i trommene bør være på 1 og 3, eller på den første taktslaget i frasen. Koordinert, lett, rytmisk tydelig.
- "Skuldergrooven": Noen grupper bruker dette som en kontinuerlig tillegg til stående dans – én hånd på skulderen til den nærmeste personen, vektforskyvning i takt med musikken, og hånden beveger seg forsiktig med kroppen. Mindre formell enn conga-linjen, mindre strukturert enn "toget", og mer intimt enn linedans.

8.2 — Arkivet fra 80-tallet.

Disse bevegelsene oppstod som et resultat av en spesifikk sammensmelting: fremveksten av musikkvideoer, aerobic-kulturen, fusjonen av new wave og hip-hop tidlig på tiåret, og breakdance-boomen. De er forankret i et visuelt kulturelt øyeblikk. Når du utfører dem, refererer du til noe.

Flytt.	Stegmønster.	Hvor det kom fra / epoken.	BPM / sjangerpassform.
The Running Man	Dette er øvelsen. Stå med føttene samlet. Hopp med venstre fot litt fremover samtidig som du trekker høyre kne opp mot brystet, og høyre arm svinges bakover. Samtidig: plasser venstre fot ned, strekk høyre fot tilbake mens venstre kne kommer opp, og venstre arm svinges bakover. Illusjonen er at du løper på stedet, men beveger deg ingen steder. Nøkkelen er den vekslende kneopptrekkingen – uten kneopptrekkingen er det jogging på stedet. Med den: Running Man.	Populært blant MC Hammer og Bobby Brown, 1988-1990. Den høye energinivået i aerobicstreningen fra denne epoken er tydelig – bevegelsen er kardiovaskulær trening. Den ble et universelt symbol for epoken og spredte seg til ravekulturen i det tidlige Storbritannia.	90-120 BPM. Hip-hop, tidlig house, pop. "The running man" ved techno-tempoer (130+) blir veldig fysisk krevende – det er egnet som en kortvarig bevegelse, ikke som en kontinuerlig bevegelse i de hastighetene.
Roger Rabbit	Start med føttene samlet. Ta høyre fot tilbake samtidig som du løfter venstre kne (hoppet). Sett venstre fot ned igjen. Ta høyre fot tilbake igjen (slepet). Før høyre fot fremover for å møte venstre. Det karakteristiske elementet er "hopp-slepe-lukk"-mønsteret – foten slepes tilbake langs gulvet i stedet for å tråkke rent.	Senere del av 1980-tallet hip-hop. Navnet kommer fra tegneseriefigurens hoppende løpestil. Ble populært i musikkvideoer sammen med MC Hammer. Bevegelsen har en spretten og tegneserieaktig kvalitet – vekten er lett, bevegelsen er leken, og "draget" er tilsiktet.	85-115 BPM. Hip-hop, gammel soul/R&B. "The Roger Rabbit" er spesifikt et hip-hop-inspirert bevegelsesmønster – det oppleves som nostalgisk i de fleste moderne settinger, men som en varm og positiv nostalgi når det utføres med engasjement.

Ormen.	Full kroppsengasjement. Start i push-up posisjon. Senk hoftene mot gulvet samtidig som du løfter hodet og brystet – bølgen beveger seg fra hode til hofter. Løft deretter hoftene mens du senker hodet – bølgen reverseres. Gjenta mens du beveger deg fremover. "Ormen" er en helkroppsbevegelse som beveger seg over gulvet. Advarsel: dette er en øvelse som utføres på gulv. Gulvet i en klubb i rushtiden er ikke et hygienisk miljø. "Ormen" er for spesifikke situasjoner og steder.	Breakdance-kulturen, sent på 70-tallet og tidlig på 80-tallet. Et av de grunnleggende gulvbevegelsene innen breaking. Fremdeles brukt i dansekonkurranser, ved enkelte nostalgiske øyeblikk på klubber, og når noen i en gruppe er tilstrekkelig uhemmet til å utføre den.	Uansett tempo – ormen er uavhengig av tempoet. Den utføres som en bevegelse, ikke som en rytmisk repetisjon. Utfør den én gang, fullfør bevegelsen og gå tilbake til stående posisjon.
Roboten.	Isoler hver leddbevegelse med en bevisst mekanisk pause mellom posisjonene. Roboten handler ikke om selve bevegelsene – den handler om de bevisste pausene mellom bevegelsene. Hver overgang er en frysing, etterfulgt av en mekanisk restart. Skuldre, albuer, håndledd, hofter, knær beveger seg som separate artikulerte komponenter med låsbare ledd.	Funken og soulen fra midten av 70-tallet. Assosiert med Michael Jacksons tidlige opptredener, og senere popularisert i breakdance-æraen. "The robot" er forløperen til alle locking- og popping-bevegelsene som fulgte.	Langsom til middels tempo – 80-110 BPM. Fungerer spesielt godt i øyeblikk med musikalsk pause eller nedbryting. Roboten i stillhet (eller nesten stillhet) er spesielt effektiv.
The Moonwalk.	Stå med føttene samlet, begge flate på gulvet. Skyv venstre fot bakover samtidig som du løfter deg opp på tærne på høyre fot. Samtidig senker du høyre fot ned til gulvet mens venstre fot løftes	Michael Jackson, opptreden på TV-sendingen "Motown 25" i 1983. Et av de mest kjente dansebevegelsene i historien. Den er hentet fra en gate danseform kalt "the	88-113 BPM. Fungerer best i pop-, R&B- og soulgrupper. Moonwalk er en markant bevegelse. Utfør den én gang på riktig tidspunkt i

	opp på tærne og skyves tilbake. Illusjonen krever: (1) den skyvende foten må forbli flat på gulvet, (2) den løftede foten må være tydelig på tærne, (3) vektfordelingen mellom føttene må være kontinuerlig og jevn. Michael Jacksons moonwalk er 70% om armene – den mekaniske armbevegelsen følger hvert skritt.	backslide" som eksisterte i funkmiljøet før Jackson formaliserte og hevet den til et nytt nivå.	riktig sang, så blir det uforglemmelig. Utfører du den gjentatte ganger gjennom hele kvelden, blir det et show.
The Safety Dance	Teknisk sett er koreografien fra Men Without Hats' video fra 1982 – bred stilling, armer utstrakt til sidene eller hevet, en slags improvisert hopping og armbevegelse. I vanlig bruk: alt som fanger den energiske, bekymringsløse og litt middelalderfestival-aktige kvaliteten fra epoken. Hopp. Vift med armene. Ansiktsuttrykket samsvarer ikke med nivået av koordinasjon. Dette er den riktige estetikken.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" er dansen for musikk som tar seg selv litt mindre alvorlig enn techno. Den er en forløper til den spesifikke kvaliteten av uhemmet glede som senere rave-kulturen ville gjenoppdage.	120-140 BPM. New wave, synth-pop, og noe elektronisk musikk inspirert av 80-tallet. Fokuserer på en gledelig og kaotisk energi fremfor presisjon. Poenget er å slippe løs, ikke å perfeksjonere teknikken.

8.3 — Arkivet fra 90-tallet.

90-tallets dansegulv var det mest nyskapende tiåret i amerikansk populærdanshistorie. Hip-hop, R&B og den tidlige klubbscenen genererte alle nye bevegelser samtidig, og musikkvideoer distribuerte dem globalt innen få uker etter at de oppstod. Mange av disse bevegelsene har legitime afrikanske og karibiske røtter som den kommersielle æraen skjulte – de fortjener å bli utført med en viss forståelse for hvor de faktisk kommer fra.

Flytt.	Stegmønster.	Beklager, jeg trenger mer informasjon for å kunne svare på spørsmålet ditt. Vennligst gi meg mer kontekst eller spesifiser hva du ønsker at jeg skal oversette.	BPM / sjanger
The Cabbage Patch.	Stå med føttene i skulderbredde, knærne lett bøyd. Før begge armene i en sirkel foran kroppen i samme retning – enten begge med klokken eller begge mot klokken – omtrent i brysthøyde. Armene utfører en kontinuerlig, sirkulær bevegelse. Kroppen roterer litt sammen med armbevegelsene. Hodet kan nikke i samme rytme. Det er akkurat som det høres ut, og det ser helt riktig ut når man utfører det fullt ut.	Tidlig 90-talls hiphop, popularisert av Gucci Crew II (1987). Navnet kommer fra at armbevegelsen ligner å rekke inn i en kålbøtte. En av de mest gjenkjennelige bevegelsene fra den tiden. "Cabbage Patch" skal utføres seriøst – det finnes ingen ironisk måte å gjøre den på.	85-115 BPM. Hip-hop, gammel soul/R&B. Uttrykket "The Cabbage Patch" kan i moderne sammenhenger oppfattes som en kjærlig referanse til fortiden. Bruk det på riktig tidspunkt i den rette sangen, så vil publikum forstå og sette pris på det.
Sommerfuglen.	Føttene er plassert bredt fra hverandre, tærne peker utover. Senk knærne ut til sidene og før dem tilbake sammen gjentatte ganger – knærne åpner og lukkes som sommerfuglvinger.	Tidlig 90-talls hip-hop og dancehall-krysning. Sommerfugldansen har flere opprinnelser – armversjonen dukket opp i aerobic-kulturen, mens benversjonen utviklet seg samtidig innenfor hip-hop og dancehall.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly"-øvelsen fungerer best med en bred og lav holdning – hvis føttene er for smale eller knærne ikke åpner

	Dette er fotarbeidsversjonen av sommerfuglen, ikke armversjonen (armbevegelses-sommerfuglen blir behandlet andre steder som det man IKKE skal gjøre). Den riktige sommerfuglen utføres i beina. Bred stilling, hoppende bevegelser med knærne ut og inn i takt.	Benversjonen er den originale og riktige versjonen.	seg ordentlig, vil effekten gå tapt.
The Humpty Dance.	Attributert til Digital Undergrounds Shock G som opptrer som Humpty Hump. Bevegelsen: en løs, hoftefrempekende bevegelse med et lett "nese"-ledd, kombinert med tilsiktet overdrevne og uforutsigbare armbevegelser. The Humpty Dance handler spesifikt om å se usammenhengende med vilje, men med presis musikalsk timing. Ironien ligger i teknikken: de "tilfeldige" bevegelsene er tidsinnstilt til rytmen, selv om de ser kaotiske ut.	1990, Digital Underground. En av de første dansene som var instruksjonsbasert – selve sangen forteller deg hvordan du utfører den. "The Humpty Dance" er dansen som etablerte prinsippet om at det er gyldig og respektert å bevisst fremstå som klønete i takt med musikken.	90-110 BPM. Hip-hop, med innflytelse fra funk. "The Humpty Dance" er en slags tillatelse – den forteller dansegulvet at fullstendig oppriktighet og tekniske feil begge er akseptable.
The Tootsee Roll	Gå til høyre, kryss venstre fot bakover, gå til høyre, plasser venstre fot ved siden av høyre – fire takter. Gjenta deretter med venstre side. Dette er fotarbeidet. Armvarianten: Begge armene strekkes fremover med hendene som lager sirkulære bevegelser	1994, 69 Boyz. Miami Bass-scenen. "The Tootsee Roll" er en regional dans som ble populær nasjonalt gjennom musikkvideoer. Den representerer Miami bass-/booty-musikkens unike bidrag til danseklubbkulturen.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Fungerer best i grupper hvor stegmønsteret kan skape visuell enhet, likt som i en linedans.

	(ruller fremover) i takt med stegene. Når steget går til høyre, ruller armene til høyre. Sangen av 69 Boyz (1994) beskriver bevegelsen mens den utføres – en av de tydeligste instruksjonsdansesangene fra denne tiden.		
The Kid 'n Play	To personer står overfor hverandre med armlengdes avstand. Person A sparker høyre ben mot person B's venstre ben. Person B trår til side samtidig som de sparker sitt høyre ben gjennom. Person A tråkker tilbake mens de sparker med venstre. De to personene veksler beinspark i et mønster som fletter dem sammen uten kollisjon. Utfordringen og ferdigheten ligger i timingen – ingen blir truffet, og sparkene ser ut til å passere gjennom hverandre.	Kid 'n Play, 1988-1991. Navnet kommer fra og ble popularisert av duoen og filmen deres "House Party". Dette er i bunn og grunn et samarbeid – det kan ikke gjøres alene. Kid 'n Play er den konkurransedyktige partnerskapsbevegelsen for denne tiden.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Denne bevegelsen krever en villig partner og omtrent tretti sekunder med koordinasjonstrening før du prøver den offentlig. Start sakte, finn rytmen, og øk deretter tempoet til full hastighet.
The Macarena.	Høyre arm strukket fremover (håndflate ned). Venstre arm strukket fremover (håndflate ned). Høyre arm rotert slik at håndflaten vender opp. Venstre arm rotert slik at håndflaten vender opp. Høyre hånd til venstre skulder. Venstre hånd til høyre skulder. Høyre hånd bak hodet. Venstre hånd bak hodet. Høyre hånd på venstre hofte. Venstre hånd på høyre	Los del Rio, 1993. Opprinnelig en spansk poplåt med flamenco-innflytelse. Ble et globalt fenomen i 1996. Macarena er det mest allment kjente danseprogrammet fra tiåret. Den vises ved bryllup, sportsarrangementer og overalt hvor folk prøver å danse sammen uavhengig av individuelle ferdigheter.	104 BPM spesifikt – den originale sangen. Fungerer i et tempo på 95-115 BPM. "Macarena" er fullstendig uavhengig av sjanger – den dukker opp der sangen spilles. Dens styrke ligger i dens universalitet.

	hofte. Begge hender bak. Begge hender føres fremover. Rist hoftene. Kvart omdreining til venstre. Gjenta.		

8.4 — Samtidig arkiv (2000-tallet – nåtid)

Moderne populære dansetrender spres annerledes enn på 80- og 90-tallet – sosiale medier og korte videoer erstatter musikkvideoer som den primære formidlingskanalen. En bevegelse kan bli kjent over hele verden innen 48 timer. Levetiden er kortere. Men selve bevegelsene refererer ofte til eldre tradisjoner, noe som gir dem mer dybde enn deres virale opprinnelse antyder.

Flytt.	Stegmønster.	Opprinnelse / hva det refererer til.	BPM / sjanger
The Dougie.	Vektforskyvning til venstre. La den venstre skulderen synke fremover og nedover når vekten forskyves til venstre – en rullende bevegelse der skulderen dykker. Gjør det motsatte med høyre side. Det viktigste elementet er skulderbevegelsen, ikke fotbevegelsen. Føttene skal være relativt stille. Hele bevegelsen skjer ved at overkroppen og skuldrene roterer fremover om hverandre, med en dypp per slag.	Cali Swag District, 2010. Navnet er hentet fra rapperen Lil Wils tidligere sang "My Dougie" (2007). "The Dougie" refererer til den karakteristiske gangstilen fra hip-hop på 90-tallet, redusert til sitt essensielle element – skulerrullingen som uttrykker selvsikker og avslappet holdning.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" er en langsom og rytmisk dans – den mister sin karakter når tempoet er for høyt, fordi skulderrullingen ikke kan føles tydelig.
The Nae Nae	Start med føttene adskilt. Løft høyre arm rett opp over hodet, albuen lett bøyd, håndleddet løst og hengende. La høyre side av kroppen heve seg litt sammen med armen. Armen og kroppen svaier til høyre i takt mens føttene gjør en løs "shuffle". Essensen av Nae Nae er den løse bevegelsen i den opphevede armen – håndleddet er det viktigste elementet.	Silento, 2015. "Nae Nae" kommer fra en karakter ved navn Wanda fra TV-programmet "Martin" — karakterens spesifikke armbevegelser og vugging ble et danseutgangspunkt i hiphop-miljøer i Atlanta før Silento formaliserte det.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Fungerer i kombinasjon med andre bevegelser fra Whip/Nae Nae-sekvensen.

Tannbånd.	Sving begge armene til høyre samtidig som du svinger venstre hofte til venstre (hofter og armer beveger seg i motsatte retninger). Sving begge armene gjennom midten og til venstre samtidig som du svinger høyre hofte til høyre. Mønsteret er raskt – armene krysser foran ved hver sving, og passerer gjennom midten hver gang. Hastighet er viktig: jo raskere "flossen", desto mer imponerende visuell effekt.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 – ble mye delt da han opptrådte på SNL. "The Floss" er den første dansen som opprinnelig kommer fra sosiale medier og som har oppnådd ekte popularitet på dansegulvet. Den refererer til "isolering"-teknikken innen hip-hop: å bevege overkroppen og underkroppen i motsatte retninger samtidig.	100-130 BPM. Allsidig – forekommer i sammenhenger fra barnebursdager til festivalscener. "The Floss" er generasjonsspecifikk på en måte som "Electric Slide" ikke er – den oppfattes som noe som kom etter 2017.
The Melbourne Shuffle.	Spark foten til høyre foran mens du bringer venstre fot sammen. Sett høyre fot tilbake i en bred stilling. Det grunnleggende steget er: spark-trinn, spark-trinn – vekslende føtter med en spesifikk sprettende kvalitet. Den avanserte versjonen legger til armbevegelsen fra "running man" og komplekse fotarbeidsvariasjoner. The Shuffle er spesielt et bevegelse som utføres på gulvet – føttene holder seg nær bakken med en glidende, skliende kvalitet.	Melbourne, Australia, sent på 1980-tallet, rave-scene. Ble globalt synlig gjennom EDM-festivaler i årene 2000-2010. En av de få dansene som opprinnelig stammer fra rave-scenen, og ikke fra hip-hop eller popmusikk.	130-150 BPM. Elektronisk musikk – spesielt de mer intense variantene av house, techno og trance. "The shuffle" er designet for elektronisk musikk på en måte som "Running Man" og "Cabbage Patch" ikke er.
The Woah	På et tydelig slag (vanligvis en hi-hat eller skarptromme), stopp all bevegelse og lås kroppen i en stilling – deretter gå umiddelbart tilbake til	Opprinnelig fra hip-hopmiljøene i Charlotte, NC, 2019. Viral spredning på sosiale medier. "The Woah" refererer til "locking"-teknikken fra	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" fungerer best i spor med tydelige, isolerte hi-hat eller skarptrommer som

	bevegelse. "Woah"-lyden er frysepunktet, ikke bevegelsen rundt det. Tidsingen er alt: låsingen må skje nøyaktig på slaget, holdes i nøyaktig ett slag, og slippes løs.	funkdansen på 1970-tallet – å stoppe brått og presist på beatet med hele kroppen – komprimert ned til et enkelt, gjentatt øyeblikk.	gir et klart "slag"-øyeblikk å synkronisere til.

8. 5 – Det latinske arkivet.

Latindansstradisjoner kan argumenteres for å være det eldste kontinuerlig utviklende bidraget til moderne danseklultur. Salsa, cumbia, merengue, bachata og deres etterkommere har alle påvirket elektronisk musikk og klubbkultur gjennom flere generasjoner. Dette er ikke spesialbevegelser kun for latin-lokaler – de er verktøy som fungerer på tvers av sjangere når de tilpasses.

Flytting / stil	Det essensielle elementet.	Hvordan det overføres til en dansebane for ikke-latinske danser.	Pulsfrekvensområde.
Merengue-marsj.	Den enkleste måten å begynne med latinsk dans for alle. Venstre fot tråkker i stedet på 1, høyre fot tråkker i stedet på 2, gjenta. Det er alt. Hemmeligheten: legg til en hoftebevegelse ved hvert steg ved å komme litt opp på ballen av hver fot når den tråkker, og la hoften på den siden heve seg naturlig. Merengue-marsjen er å gå i stedet med hofteaksent. Den har uendelige variasjoner, men starter her.	Merengue-steget er det som kommer nærmest et universelt startpunkt for dans. Med en hastighet på 100-120 BPM passer det inn i mange dansekontekster utenfor latinamerikansk musikk. Hip-aksenten fra merengue kan direkte overføres til housemusikk – legg merengue-steget til en house-låt, så er rytmen riktig.	100-130 BPM. Merengue, bachata, litt house. Tilgjengelig for alle med instruksjon på 30 sekunder.
Cumbia-trinn.	Cumbiadansen er bygget rundt et karakteristisk trinn: sammen-til siden-sammen-til siden, der den ene foten alltid dras litt før den løftes. Venstre fot trår til venstre, høyre fot dras og trår ved siden av den, venstre trår til venstre igjen, høyre dras og lukkes. Det er draget som gjør cumbiadansen umiskjennelig.	Cumbia i passende tempo (80-110 BPM) passer perfekt inn i mange R&B- og hiphop-kontekster. "Draget" i cumbasteget skaper en følelse av forsinkelse og frigjøring som komplementerer trap- og sakte hiphop-tempoer.	75-110 BPM. Cumbia, litt hip-hop, R&B. Colombiansk og meksikansk cumbia har litt forskjellige varianter av dette trinnet – begge er gyldige og begge kan brukes.

Salsa Grunnkurs	Grunnsteget i salsa består av seks steg over åtte takter. Ta et skritt fremover med venstre fot (1), ta et skritt til høyre, på stedet (2), ta et skritt tilbake mot midten (3), pause (4). Ta et skritt tilbake med høyre fot (5), ta et skritt til venstre, på stedet (6), ta et skritt fremover mot midten (7), pause (8). Pausene på 4 og 8 er like viktige som selve stegene – det er de som gir salsaen sin sving, i stedet for å være tung. Alt bevegelsen kommer fra hoften.	Salsaens grunnleggende trinn er sjelden direkte gjennomførbare i en klubbkontekst utenfor latinamerikansk musikk – rytmen er så spesifikk at den krasjer med de fleste elektroniske musikksjangere. Det som overføres er prinsippet om å bevege hoften ved hvert trinn, og pausen som en del av dansen. Begge disse prinsippene gjelder på tvers av sjangre.	160-220 BPM (tradisjonelt) – men teller på 1-2-3, slik at det oppleves som 80-110 BPM. Salsa er sjangeren.

8.6 – "The Spin"

For seg selv, fordi det fortjener sin egen seksjon.

Spinn er den mest allsidige bevegelsen som finnes på alle dansegulv, uansett BPM og sjanger. Hver danseform har en variant av den. Alle nivåer av dansere kan utføre en versjon av den. Og det er den mest umiddelbare fysiske uttrykksformen for glede tilgjengelig for den som danser alene.

Grunnleggende spinning.	Hva gjør det riktig?	Variasjonene.
Stå på venstre fot. La høyre fot skyve lett fra for å skape rotasjon. Hold venstre fot som et ankerpunkt. Armene trekkes inn mot kroppen (kryss foran brystet eller tett inntil sidene) for å øke spinnfarten – fysikken bak vinkelmomentum: når masse beveger seg nærmere rotasjonsaksen, akselererer rotasjonen. Slipp armene når spinnet avtar for å stoppe rent på neste takt.	Finn et punkt foran deg og fokuser på det så lenge som mulig under spinnene, og vri hodet i siste øyeblikk for å finne det igjen. Dette kalles "spotting" innenfor formell dans, og det forebygger svimmelhet under flere rotasjoner. Et godt utført spinn lander rent. Et dårlig utført spinn ender med en ustødig bevegelse. Landing: Spinnene skal fullføres – bestem deg for hvor du skal lande, ankom dit, hold posisjonen. Et spinn som avsluttes gradvis ser ut som manglende kontroll. Et spinn som landes ser ut som et bevisst valg.	Halvveisrotasjon: 180 grader. Den enkleste. Bruk den til å vende i en ny retning under en musikalsk overgang. Full rotasjon: 360 grader. Standardvarianten. Utfør den på et tydelig taktslag – vanligvis taktslag 1 i en frase – og land på taktslag 1 i neste frase. Dobbelrotasjon: to hele rotasjoner. Armene må være stramme for at dette skal være mulig i et passende tempo for dans. Ikke prøv uten å være komfortabel med den enkelte rotasjonen. Partnerassistert rotasjon: én person tar den andre sin hånd, og spinneren bruker armen for initial bevegelse. Brukes universelt innenfor swing, salsa, folkedans og klubbdans.

Når bør du gjøre en piruett? Under overgangen mellom musikalske fraser, når musikken uttrykker noe som kroppen din ønsker å gjenta. Under et break når dansegulvet er relativt ledig. Når du beveger deg over dansegulvet og musikken krever det. Piruetten er tilgjengelig når som helst – den er det improviserte utropstegnet i dansebevegelsen.

8.7 — Voguing og ballroom: Arkivet som hører hjemme her.

Voguing: Harlem-ballroom-miljøet, 1960-tallet til i dag – spredt globalt gjennom filmen "Paris Is Burning" (1990) og videreført i det globale ballroom-fellesskapet.

Voguing fortjener sin egen oppføring i denne samlingen fordi det er den mest fullstendige danseformen som uttrykker identitet fra det 20. århundre, den har spesifikt svart og latino LGBTQ+-opprinnelse, og den har påvirket alt fra Madonnas pop-øyeblikk i 1990 til alle moderne catwalk-dansene som vises på arrangementer over hele verden.

Stil.	Den essensielle kvaliteten.	Hva det lærer alle som studerer det.
Gamle metoder.	Klare linjer, stillinger som holdes fast og deretter raskt endres til neste. Bevegelser som etterligner mote-poseringer fra magasinet Vogue – navnet er bokstavelig. Ekstrem presisjon i linje og vinkel.	Stillingen er et valg. Hold den med overbevisning. Engasjementet for stillingen – ikke selve skjønnheten i stillingen – er teknikken.
Ny måte.	Kontorsjonsmomenter, bevegelser med gummiliknende ledd, ekstreme vinkler som presser mot grensene for menneskelig fleksibilitet. Teknisk perfeksjon i utførelsen av fysisk krevende øvelser.	Kroppen er mer kapabel enn du tror. New Ways innflytelse på moderne dans åpnet opp for et nytt fysisk uttrykk som ellers ikke ville ha eksistert.
Vogue Femme	Mykhet, flyt og femininitet uttrykt gjennom hele kroppen. Fem elementer: Catwalk (gangen), duckwalk, håndbevegelser, gulvøvelser, spinn og dykk. Hvert element bedømmes separat i ballroom-konkurranser.	"Dippen" – å falle ned på gulvet i en kontrollert og dramatisk bevegelse – er finalen som kjennetegner vogue femme. Det er atletisk, elegant og krever fullt engasjement. En "dipp" som er nølende, er ikke en ekte "dipp". En "dipp" som utføres med full overbevisning, er teater.

THE RECOVERY KERNEL – FLYVEVEILEDNING

FINAL PUBLISERINGSTILTAK

8. 8

8. 9

9. 0

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irsk stepdans · Bålet · Planten

Dette er bevegelsene som dansegulvet selv har funnet opp.

Ikke fra musikkvideoer. Ikke fra danseklubber. Fra lokalsamfunn som trengte et fysisk språk for en musikk som aldri hadde eksistert før.

Seksjon 8.8 – Det elektroniske subkulturarkivet.

THE CENTURION – Hver sjanger utviklet sin egen bevegelse. Musikken krevde et fysisk uttrykk som ennå ikke fantes. Dette er resultatene.

I motsetning til bevegelsene i seksjonene 8.2 til 8.4 – som oppsto fra hip-hop, pop og R&B og ble distribuert gjennom mainstream-media – ble bevegelsene i denne seksjonen oppfunnet av de spesifikke fellesskapene som skapte elektronisk musikkmiljø. De var ikke med i musikkvideoer. De spredte seg fra person til person, fra sted til sted, og fra miljø til miljø. Noen tok tiår å få et navn. Noen beskrives fortsatt oftest ved demonstrasjon snarere enn instruksjon.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Britisk elektronisk musikk – garage, house, UK funky, electronica – fra 1990-tallet til i dag.

Å kutte former er ikke en enkelt bevegelse. Det er en bevegelsesfilosofi som er spesifikk for britisk elektronisk musikkultur. "Formene" er de geometriske

mønstrene kroppen lager i rommet – vinklene, linjene og de spesifikke posisjonene lemmer skaper, og overgangene mellom disse. Å kutte dem er handlingen med å utføre disse overgangene skarpt og presist i takt med musikken.

Kulturen rundt "cutting shapes" er visuell – den oppstod i miljøer der folk observerte hverandre danse tett og respekterte presisjon og musikalsk uttrykk over alle andre kvaliteter. Personen som utfører "cutting shapes" reagerer alltid på det spesifikke musikalske øyeblikket, og gjentar aldri et fast mønster.

Element	Hva det betyr.	Hvordan utvikle det?
Formen.	En spesifikk kroppsstilling som holdes i én eller to takter før overgangen til neste posisjon. Armen er i en bestemt vinkel. Overkroppen har en bestemt helning. Beina er i en bestemt stilling. Formen har geometrisk intensjon – det er ikke en tilfeldig posisjon, men en bevisst valgt posisjon.	Se på kroppen din i et speil mens du lytter til musikken. Finn posisjonene som føles riktige for lyden. Hold hver posisjon i ett taktslag, og gå deretter videre til neste. Formene som fungerer er de hvor du ser på dem og tenker: ja, det er akkurat slik denne musikken høres ut akkurat nå.
The Cut	Overgangen mellom former. Kuttet er skarpt – det skjer på takten, ikke mellom taktene. Du er i form A, og så, på takt 1 av neste frase, er du i form B. Det er ingen gradvis overgang. Kuttet skjer samtidig med den musikalske hendelsen som utløste det.	Øv på bevegelsen uten å bekymre deg for formene først. Stå i en hvilken som helst posisjon. I takt med musikken: endre alle deler av kroppen samtidig. Armen går fra lav til høy. Vekten flyttes fra høyre til venstre. Hodet vris. Alt på én gang, i takten. Det er "cut"-bevegelsen. Legg til formene når bevegelsen føles naturlig.
Musikal responsivitet.	Klipping av former er spesifikt ikke koreografi. Den samme personen vil klippe forskjellige former i den samme sangen på forskjellige kvelder fordi formene reagerer på hva musikken gjør akkurat nå – fallet, oppbyggingen, det spesifikke synth-lydet på beat tre i denne frasen, bassnoten som lander uventet.	Lytt etter de musikalske hendelsene som krever en reaksjon. Et høyt synth-slag krever noe skarpt og oppoverrettet. Et lavt bass-fall krever noe tungt og nedoverrettet. En oppbygging krever en akkumulering av energi i kroppen. Utfør bevegelsene dine i takt med disse hendelsene, ikke etter klokken.

BPM-område: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, noe grime. Tempoet er slik at musikalske hendelser skjer ofte nok til å kunne klippe mellom dem, men samtidig sakte nok til at hver form kan holdes og leses tydelig.

Scenen: Londonske klubber, UK garage-arrangementer, Boiler Room-estetikken. Å "kutte shapes" er assosiert med en spesifikk kvalitet av musikksmak og dansefloor-sofistikasjon i britisk elektronisk kultur. Personen som "kutter shapes" på et britisk elektronisk arrangement opptrer ikke for publikum – de fører en samtale med musikken, og publikum er invitert til å være vitne til dette.

The Melbourne Shuffle: Fullt teknisk vokabular.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australia – den underjordiske rave-scenen på slutten av 1980-tallet.
* Global spredning gjennom EDM på 2010-tallet.

Del 3 av denne guiden introduserte "shufflen" i BPM-kartet. Denne seksjonen gir det fullstendige tekniske vokabularet. "Shufflen" er en familie av relaterte steg som er forent av en hæl-tå-bevegelse, en spesifikk kvalitet på kontakten med gulvet og en glidende bevegelseskvalitet som skiller den fra alle andre dansebevegelser i elektronisk musikk.

T-Steg – Grunnlaget.

Stegmønsteret.	Det viktigste tekniske elementet.	Hva det ser ut som når det er riktig.
HØYRE T-STEG: Høyre fot tråkker ut til høyre. Venstre fot glir for å møte den. Høyre fot tråkker ut til høyre igjen. Venstre fot krysser FORAN høyre, tåen peker mot venstre (og danner det horisontale streket i T-en). Vekten flyttes over på den krysset venstre foten. VENSTRE T-STEG (speilbilde): Venstre fot tråkker ut til venstre. Høyre fot glir for å møte den. Venstre fot tråkker ut til venstre igjen. Høyre fot krysser foran venstre, tåen peker mot høyre. Mønsteret gjentas, og veksler mellom høyre og venstre. Resultatet er et side-til-side glidende mønster, der krysstrinnet skaper T-formen på slutten av hver enhet.	SLIDETRINNET: Foten som følger, berører ikke bakken – den glir langs gulvet. Hele karakteren til "shufflen" kommer fra den glidende bevegelsen til foten som følger etter. Føtter som løftes og tråkkes ser ut som vanlig gange. Føtter som glir ser ut som en shuffle. TÅEN UT PÅ KRYSSINGEN: Når foten krysser foran, vris tåen utover – dette er "T"-stangen. Uten å vri tåen utover, ser krysningen ut som et snubling. Med den vridde tåen, ser det bevisst ut.	Jevn, glidende bevegelse i sideled. Kroppen holder samme høyde – ingen opp- og nedbevegelser. Vektfordelingen er horisontal, ikke vertikal. Armene henger naturlig eller svinger motsatt av foten som krysser over. Fra avstand: en figur som beveger seg sidelengs med flytende kvalitet, føttene knapt løfter fra gulvet.

The X-Step – Mellomnivå.

Stegmønsteret.	Det viktigste tekniske elementet.	Forholdet til T-Steget.
Start med føttene samlet: Beat 1: HØYRE fot krysser OVER venstre fot (foran) – begge føtter er nå i en X-formasjon, høyre over venstre. Beat 2: VENSTRE fot tråkker ut til venstre – føttene krysses ikke lenger, du står bredt. Beat 3: VENSTRE fot krysser OVER høyre fot (foran) – X-formasjon, venstre over høyre. Beat 4: HØYRE fot tråkker ut til høyre – føttene krysses ikke lenger. Mønsteret tegner en bokstavelig X på gulvet med den kryssende fotens bevegelse.	KRYSSET må være et ekte kryss – den foten som krysser, plasseres foran den faste foten, ikke ved siden av den. Et nesten-kryss ser usikkert ut. Et ekte kryss skaper det visuelle X-et. UTSTEGET må være ordentlig bredt – minst skulderbredde. Kontrasten mellom X-et og den brede stillingen er det som skaper den visuelle rytmen i steget.	X-steget og T-steget kan kombineres i samme sekvens. T-steget gir bevegelse sidelengs. X-steget gir et statisk visuelt mønster. En dyktig danser veksler mellom dem basert på hvor mye plass som er tilgjengelig og hva musikken gjør.

The Running Man (Elektronisk / Shuffle-versjon)

Ulikt "Running Man"-dansen fra 80-tallet som vises i seksjon 8.2. Shuffle "Running Man" er en glidende og bevegelig versjon av den samme visuelle illusjonen.

Shuffle-løpevarianten.	Hva er det som skiller den fra hiphop-versjonen?
Høyre fot sparker fremover (lavt – under kneehøyde, tær opp) mens venstre fot glir bakover langs gulvet. Høyre fot lander først med hælen, samtidig som venstre fot sparker fremover. Venstre fot lander først med hælen, samtidig som høyre fot sparker fremover. Hælen-tå-bevegelsen skaper den glidende kvaliteten: hæl ned først, deretter rull gjennom til tå når vekten overføres, mens motsatt fot utfører sitt spark.	Hip-hop "Running Man"-bevegelsen løfter kneet høyt og hopper. "Shuffle" "Running Man"-bevegelsen holder bevegelsen lav og jevn – sparket er en lav utstrekning, foten holdes nær gulvet, anslaget med hæl og tå skaper en glid i stedet for et hopp. Resultatet: hip-hop "Running Man" ser atletisk og energisk ut. "Shuffle" "Running Man" ser ut som om kroppen blir trukket av en strøm – fremoverbevegelse med minimal anstrengelse. Gulvet er mediet, ikke en hindring.

BPM-område for alle tre shuffle-bevegelsene: 128–160 BPM. T-Steppet og X-Steppet er mest effektive ved 130–145 BPM. Running Man fungerer over hele spekteret, men blir virkelig vanskelig å utføre godt over 155 BPM – det blir mer stampende enn glidende.

DnB — Ordforråd for drum and bass-bevegelsen.

DnB / Jungle footwork UK – jungle oppstod fra sound system-kulturen i perioden 1992-1994, og drum and bass ble en formell sjanger fra og med 1994.

Seksjon 3 ga den viktigste instruksjonen for DnB: bruk halvparten av tempoet på kick-trommen (tilsvarende 80 BPM), ikke hele breakbeaten (160–180 BPM). Det er nøkkelen. Her er det komplette vokabularet.

Flytt.	Mønster.	Opprinnelse / kulturell kontekst.	Når det oppstår.
The Jungle Skank	Len deg tilbake på høyre fot. Venstre fot strekkes fremover og ut (et lavt spark fremover til venstre diagonalt), tærne vendes litt utover. Før venstre fot tilbake til midten. Len deg tilbake på venstre fot. Høyre fot strekkes fremover og ut (fremover til høyre diagonalt). Før den tilbake. Vippingen er markert – overkroppen heller bakover når foten strekkes fremover, noe som skaper en motvekt. Dette er ikke en liten bevegelse.	Direkte fra karibisk soundsystem-kultur – "skanken" er en bevegelse innen reggae og dancehall som jungelen adopterte da den blandet soundsystem-kulturen med breakbeat. Da jungelen beholdt "skanken", opprettholdt den det fysiske minnet om sine røtter i karibiske immigranter i London.	Når basslinjen er fremtredende og breakbeaten er i en rytmisk seksjon som beveger seg fremover, snarere enn en del med høy energi. "Skanken" puster – den er for de mellomliggende øyeblikkene like mye som for de kraftige partiene.
DnB-steget.	Som introdusert i seksjon 3: Gå til halvveis-steget. Plasser høyre fot fremover-til høyre på halvveis-takten (hver andre takt av den raske tellingen). Plasser venstre fot fremover-til venstre på neste halvveis-takt.	Dette trinnet kombinerer den intense rytmen til gabber med den rolige tempoligningen til drum and bass (DnB). Halv-tempo følelsen er nøkkelen: DnB er den raskeste musikken i denne guiden, og oppleves mest naturlig	Gjennom hele prosessen er DnB-steget standardbevegelsen for alle som har funnet rytmen i halvparten av tempoet.

	Kroppen beveger seg litt fremover med hvert steg, og kommer deretter tilbake til midten. Legg til en "stomp"-kvalitet til hvert steg – foten lander, den "trommer" ikke.	ved det tregeste individuelle tempoet.	
The DnB Headnod	Ikke den kontinuerlige hodebevegelsen som er beskrevet som problematisk i seksjon 5. "DnB"-hodebevegelsen er en bevisst og tydelig fremoverrettet bevegelse nedover på halvtidskicket, holdt et øyeblikk nederst, før den returnerer. Den er langsom. Den er vektet. Den følger de lave frekvensene, ikke breakbeat-rytmen. Kombinert med "DnB"-steget, får hodebevegelsen hele overkroppen til å delta i halvtidskicket.	En naturlig reaksjon på den spesifikke karakteren til DnB-produksjonen – den dype bassfrekvensen som vibrerer i kroppen, og den raske breakbeat-rytmen som ligger over den, skaper en todelt opplevelse. Hoderytmingen foregår på bassfrekvensnivået.	Under basslinjer med mye trykk og rytmiske partier.
Rulleprosessen.	DnB-basslinjen har ofte en rullende og bølgende karakter. En kroppsbevegelse som følger denne bølgen – som starter i korsryggen, beveger seg oppover gjennom ryggsøylen og utløses gjennom skuldrene – speiler denne bevegelsen på et fysisk nivå. Dette er ikke en fullstendig kroppsbølge slik man finner i hiphop-terminologien. Det er en mer subtil, bassspesifikk bølget bevegelse fra korsryggen og	Basslinjene i jungle og drum and bass har en spesifikk, pulserende kvalitet som skiller seg fra den firkantede basen i techno eller den jevne "thump"-en i house. Denne pulseringen er kroppens naturlige reaksjon på denne kvaliteten.	Når bassen stiger. Ikke for hvert slag – når selve basslinjen beveger seg oppover og "ruller".

	oppover.		

Hakken og Muzz.

Hakken: Nederlandsk gabber/hardcore-scene – Rotterdam, tidlig på 1990-tallet. "Hakken" betyr å hugge eller hakke på nederlandsk.

Muzz UK – En blanding av sørasiatisk og pakistansk-britisk klubbkultur med hardcore, fra 2000-tallet til i dag.

THE CENTURION – Beinet er instrumentet. Alt annet er et tilbehør.

Hakken er en av de mest fysisk krevende dansene i denne guiden. Ved gabber- og hardcore-tempoer (150–220 BPM) kan kontinuerlig hakken sammenlignes med høyintensiv intervalltrening. Den er også, når den utføres best, en av de visuelt mest imponerende – den raske presisjonen i de vekslende bevegelsene skaper en hypnotisk, mekanisk kvalitet som speiler den mekaniske intensiteten i musikken den hører til.

Stil.	Mønsteret.	Tekniske merknader.
Grunnleggende hakking.	Stå med føttene i skulderbredde. For hvert slag på stortrommen: spark høyre ben fremover og opp, samtidig som du senker venstre ben for å overføre vekten. Ved neste spark: spark venstre ben fremover, overfør vekten til høyre. Sparkene alternerer nøyaktig med slaget på stortrommen. Høyden på sparket: ankel til kne i den grunnleggende versjonen. Sparket er fremover, ikke ut til siden. Kneet løftes, underbenet strekkes, foten heves, og deretter senkes foten mens vekten overføres.	Overkroppen: i grunnleggende hakken, relativt still – armene henger ned eller er lett bøyd. Bevegelsen foregår nesten utelukkende under midjen. Kontrasten mellom den eksplosive bevegelsen i bena og den kontrollerte overkroppen er det visuelle kjennetegnet ved hakken. Tempo-utfordringen: Grunnleggende hakken ved 160 BPM er kondisjonstrening. Ved 180 BPM er det atletisk trening. Ved 200 BPM kreves det reell fysisk forberedelse. Forsøk ikke å utføre rask hakken over lengre tid uten tilpasning.
Avanserte hakkespark (høyere spark).	Kneet løftes til hoftehøyde eller høyere. Sparket strekker det nedre beinet fremover slik at foten når frem på hoftenivå eller høyere. Returen er rask – foten må komme tilbake og lande for å overføre vekt til det motsatte sparket. Dette krever styrke i hoftebøyermusklene og	Overkroppen kan lene seg litt bakover når sparket går fremover – det samme motvektprinsippet som i "jungle skank", men mye mer uttalt. Uten denne bakoverleningen, vil veldig høye spark trekke hele kroppen fremover, og balansen blir ustabil. Armene: Noen

	hurtig muskelkoordinasjon.	hakken-stiler beveger armene fremover motsatt av det sparkende benet (som en løpebevegelse). Andre holder armene stille. Begge er gyldige.
Muzz – den britiske varianten.	Delvis den vekslende bensparkstrukturen til hakken, men i forskjellige tempoer og med forskjellig estetisk uttrykk. Muzz-musikk (en britisk sørasiatisk-inspirert hardcore/nisjesjanger) skaper en kontekst der bensparkdansestilen til hakken møter den bhangra-pregede bevegelsestradisjonen i det sørasiatiske diasporaens klubbscene. Bhangra-elementet: Noen av muzz-dansene inneholder en kroppsengasjement som mangler i tradisjonell hakken – en liten involvering av overkroppen som refererer til bhangra-armbevegelsene, samtidig som bensparken forblir den primære handlingen.	Muzz-dansegulvet er sin egen kulturelle kontekst – musikken inneholder elementer fra sørasiatisk musikkproduksjon (tabla-rytmer, melodiske strukturer, vokalprøver fra Bollywood eller Punjabi-musikk) kombinert med den harde kickdrummen fra hardcore. Dansen som oppstår fra denne kombinasjonen er verken ren hakken og ikke ren bhangra. Det er noe tredje, spesifikt for disse fellesskapene på disse arrangementene.

Den fysiske forberedelsen for hakken: Hvis du har tenkt å opprettholde hakken i høyt tempo, reduserer følgende forberedelser risikoen for skader: tøying av hoftebøyere før arrangementet (det gjentatte høye kne-sparket aktiverer hoftebøyerne intensivt), oppvarming av legg og lår (beinet som lander, er under plyometrisk belastning ved hvert slag), og elektrolyttbalanse (hakken tømmer raskt kalium og magnesium gjennom svette ved høy intensitet). Recovery Kernel's tilleggsprotokoll for elektrolytter gjelder direkte.

Dubstep-bevegelsens vokabular:

* **Bass**
* **Drop**
* **Wobble**
* **Synth**
* **Beat**

Dubstep: Dans fra Storbritannia, spesifikt UK dubstep fra Sør-London (2001-2006), med en global spredning under "Skrillex-æraen" og brostep (2010-2014).

Dubstep skapte sitt eget vokabular av bevegelser fordi det produserte musikk som ingen eksisterende dansetradisjon var i stand til å svare på. Wobble-bassen, halvtidsgrooven, den ekstreme bassen som følger etter lang stillhet, de "glitchy" digitale artefaktene – alt dette krevde nye fysiske reaksjoner.

Flytt.	Hvordan utføre det?	Hva den reagerer på i musikken.	Kvalitet når det er riktig.
The Drop Lock.	Under oppbyggingen (når musikken samler energi mot et klimaks): akkumuler fysisk spenning – armene løftes, kroppen lener seg fremover, musklene aktiveres. I det nøyaktige øyeblikket av klimakset: hver del av kroppen fryser samtidig. Deretter: slipp løs i den bevegelsen som klimakset krever.	Bassen som slipper taket. Stillheten før den. Det spesifikke øyeblikket med maksimal energifrigjøring. "Drop lock" er kroppens reaksjon på pausen før frigjøringen.	Som et fotografi tatt i det øyeblikket med maksimal energi – kroppen i den posisjonen som var i ferd med å eksplodere. Og så, eksplosjonen.
The Wobble.	Wobble-bassen (den karakteristiske lyden i dubstep-produksjoner) oscillerer rytmisk – den pulserer på en måte som har en spesifikk frekvens. Beveg armene, overkroppen eller hele kroppen synkront med wobble-pulsraten. Dette er ikke i takt med beatet – det er i takt med wobble-frekvensen, som vanligvis er raskere enn beatet og rytmisk uavhengig av det.	LFO-modulasjonen (lavfrekvensoscillator) som skaper "wobble"-bassen. Wobblen er en lyd som lages ved hjelp av en parameter som oscillerer med en bestemt frekvens. Kroppen kan også oscillere med samme frekvens.	Kroppen ser ut til å vibrere – en rask, men kontrollert svingning av overkroppen eller armene som matcher frekvensen til bevegelsen. Fra avstand: noen som resonerer med musikken på en frekvens under den synlige rytmen.
The Glitch.	Når musikken har en digital artefakt – en	Den digitale karakteren ved	Den robotiske presisjonen er

	stamming, en repetisjon, en feil – stutrer kroppen med den. Midt i bevegelsen: stopp. Repeter. Stå fast i samme posisjon. Beveg deg igjen. Kroppen utfører den digitale feilen. Dette krever rask reaksjon – feilen må forutsies (ved å kjenne til sangen) eller utføres umiddelbart når den høres.	dubstep-produksjon – de bevisste artefaktene fra elektronisk musikkproduksjon som løftes frem som estetiske elementer. Stutringen, repetisjonen, klippingen – musikken gjør noen ganger ting som høres ut som feil. Kroppen reagerer på det.	fullstendig. Frysingen er total. Repetisjonen er nøyaktig. Returen til bevegelse er brå. "Glitch dance" er det mest teknisk krevende elementet i dubstep-terminologien, fordi det krever total kroppskontroll på det tidspunktet som virker mest tilfeldig.
The Krump Element	Dubstep sine aggressive basslinjer inviterte krump – en kraftfull, brystsentrert og stampende stil fra South Central Los Angeles – inn i elektroniske musikkontekster. Brystutslag (plutselig utvidelse av brystet ved et basslag), armbevegelser (brede og kraftfulle), stampe som matcher kicken. Krump-elementet i dubstep-dansing brakte hip-hop sin mest fysisk intense bevegelsestradisjon inn i den elektroniske musikkens kontekst.	Den rene fysiske aggressiviteten i visse dubstep-produksjoner – sub-bassen på et fysisk nivå, den forvrengte kicken, de perkusive droppene. Denne musikken er fysisk truende. Krump-responsen er fysisk passende.	Kraftfull, tung, forankret. Kroppen flyter ikke – den er forankret. Hver treff lander.

The Clog og irsk stepdans: Folkelig perkusjon som aldri forlot gulvet.

Clogdance: Nordengelske industrisamfunn – 1700-tallet til i dag.
Irsk stepdans: Irland, 1600-tallet til i dag.

THE CENTURION – Den eldste rytmiske instrumenten i moderne dans, som alltid har vært til stede. Den forsvant aldri, den bare endret utseende.

Clogdans og irsk stepp er ikke historiske kuriositeter. Deres DNA finnes i fotarbeidet til alle raske elektroniske dansefomer i denne guiden. Melbourne Shuffles hæl-tå-bevegelse er direkte relatert til hæl-tå-bevegelsen i clogdans. Hakkens raske fotperkusjon er det samme prinsippet som den lynraske fotarbeidet i irsk stepp – styrke gjennom bena, fart gjennom føttene, en stiv overkropp som lar beina utføre maksimalt arbeid.

Begge tradisjonene deler noe med elektronisk musikk sin filosofi om rytmen: de er perkusjonspreget. Danserens kropp er et instrument som skaper lyd ved å slå mot gulvet. Dette er ikke en metafor i tradisjonell clog-dans – danserens sko med tresåler er bokstavelig talt perkusjonsinstrumenter. Gulvet er trommen. Kroppen spiller den.

Tradisjon.	Det grunnleggende fysiske prinsippet.	Hva det gir den moderne danseren på dansegulvet.
Nordengelsk clogdans.	Skoen har en tresåle som lager lyd når den treffer gulvet. Dansen er derfor i bunn og grunn perkusiv – hvert steg er et slag. Rytmen i dansen er også lyden av dansen. Dobbel shuffle (hæl-tå-hæl-tå i rask alternering), stamp (full vekt lander), beat (hælen treffer gulvet mens tåen forblir nede): dette er vokabularet.	Hælkontroll: Evnen til å lande med hælen først og rulle videre mot tåen, eller lande med tåen først og kontrollere ankomsten av hælen, er den samme ferdigheten som gjør "Melbourne Shuffle"-dansens glidende kvalitet mulig. Klompettredisjonen har trent denne ferdigheten i århundrer. Prinsippet overføres direkte.
Irsk stepdans.	Den stive overkroppen og den eksplosive underkroppen er det mest karakteristiske fysiske trekket. Armene henger ned langs sidene – helt stille. All bevegelse kommer fra hoften og nedover. Føttene utfører svært raske, presise mønstre av stamp, hopp og punktbevegelser, mens overkroppen forblir kontrollert	Prinsippet om kroppssegmentering: evnen til å få overkroppen og underkroppen til å utføre helt forskjellige ting samtidig. Dette er den samme ferdigheten som kreves for: hakken (bein aktiv, overkropp kontrollert), forming av former (armer og bein utfører uavhengige mønstre), og "dubstep glitch"

	og oppreist. Kroppen virker rolig i overdelen, mens føttene gjør tilsynelatende umulige ting i underdelen.	(underkroppen fortsetter mens overkroppen fryser). Den irske step-tradisjonen er et mesterverk innenfor denne segmenteringen.
Overgangen til elektronisk musikk.	På psytrance- og hardtechno-arrangementer: legg merke til føttene til de som utfører raske, repeterende fotbevegelser – de utfører clog dance-fotarbeid i joggesko. Kroppen de har med seg til en rave i 2024 kan ha en forbindelse til 300 år gamle folkemusikktradisjoner, selv om de kanskje ikke er klar over det.	Gjenkjennelse: Når du ser raske fotbevegelser på en elektronisk dansegulv, er det den samme fysiske tradisjonen som clogging. Når du ser en stiv overkropp med eksplosive bein i hakken, er det det irske steppeprinsippet. Å anerkjenne dette reduserer ikke disse formene – det viser dybden av den menneskelige rytmiske tradisjonen de tilhører.

Den praktiske anvendelsen: Hvis du ønsker å forbedre din hakken eller shuffle-fotarbeid, se på clogdance- og irsk step-opplæringsvideoer som spesifikt fokuserer på hæl-tå-teknikk og fotplassering. Fotarbeidet som folkdansere har utviklet gjennom århundrer for å forbedre disse spesifikke ferdighetene, er direkte anvendelig for elektronisk musikk-dansebevegelser. Dette er ikke kryss-trening som en nyvinning – det handler om å få tilgang til den samme kilden.

Seksjon 8.9 – De to arketyper ingen nevner.

THE CENTURION – Noen mennesker er som et bål. Andre er som en plante. Begge er riktige. Ingen av dem tar feil.

Hver dansegulv har dem. Ingen identifiserer dem offisielt. De er ikke inkludert i noen veiledning. Men de er like reelle som T-Steppen og Electric Slide – fysiske uttrykk som er så konsistente på tvers av steder, gjennom tiår og over kontinenter at de utgjør ekte arketyper for menneskelig bevegelse i et musikalsk miljø.

De er mest synlige når en danser er hevet opp – på en høyttaler, en plattform, en danseplattform eller et podium. Hevet over mengden, med rommets blikk rettet mot dem, har folk en tendens til å falle inn i en av disse to stereotypiene. Ikke ved bevisst valg – men av instinkt. Musikken og høyden sammen avslører noe om hvordan kroppen ønsker å være i verden.

Bålet.

PÅ DANSKEGULVET – Noen blir som ild når musikken når sitt høydepunkt. De strekker seg. De utvider seg. De sender gnister.

Danseren som utfører "Bonfire"-bevegelsen på boksen er et spesifikt og umiskjennelig fysisk fenomen. Kroppen utvider seg oppover og utover. Armene strekker seg. Fingrene strekker seg ut og spreder seg. Bevegelsen har en oppadgående retning – en stigende kvalitet, en søken etter større høyde enn boksen allerede gir. Kroppen prøver å bli større enn den er.

Fysiske egenskaper.	Bevegelsesordforråd:	Ansvaret som følger med en høyere stilling.
	* Gå * Løpe * Hoppe * Krype * Svømme * Fly * Klatre * Snurre * Vri seg * Bøye seg * Strekke seg * Rulle * Vippe * Svinge * Dytte * Trekke * Lene seg * Balansere * Stå	

	* Sitt * Ligge	
Oppover bevegelse i alle bevegelser. Armene strekkes over hodet mer enn ut til siden av kroppen. Brystbeinet løftes – brystet åpnes mot publikum. Kjeven heves. Vekten forskyves fremover på tærne, som om kroppen er i ferd med å ta av. Ekspansjon: den okkuperte fysiske plassen er maksimal. Armene er brede, bena står i en stilling som er bredere enn gulvet tillater, og hele kroppens spennvidde utnyttes.	THE REACH: Én eller begge armer strekkes helt oppover, fingrene er spredt som om de skal fange noe som faller fra oven. Armen er ikke stiv – det er en liten bølge som beveger seg fra skulderen gjennom albuen til fingrene, som om armen er en flamme som smalner mot tuppen. THE SPARK: Raske utadgående bevegelser av hendene fra en sentral posisjon – fingertuppene spres og slippes gjentatte ganger, som gnister som forlater en ild. Høy energi og høy frekvens i håndbevegelsene mens resten av kroppen er mer kontrollert. THE SWAY: Hele kroppen svaier fra side til side. føtter – ikke midjen. En helkroppsbevegelse som en pendel, som en flamme som beveger seg i vinden. Bredden på svingningen øker med musikkenes energi.	Danseren i danseboksen er et visuelt signal. Folk under ser opp. Danserens energi i boksen merkes over hele rommet før energien fra andre dansere. Publikum i nærheten tar sine energinivåer ut ifra den som står hevet. Dette skaper en forpliktelse: du har forsterket signalet. Alt du sender ut fra boksen – apati, prestasjon, ekte glede, kontakt – vil spre seg til publikum rundt deg. Danseren som representerer "bonfire" og utstråler ekte energi, tenner opp i rommet. Danseren som bare later som om han/hun brenner, får publikum til å føle seg kald.

Den synkende bevegelsen: Den kraftigste enkeltbevegelsen som er tilgjengelig for Bonfire-danseren: begge armene heves til maksimal høyde under oppbyggingen, og senkes deretter med fallet – en kontrollert nedadgående sveip som utføres samtidig som bassen slår. Publikum nedenfor oppfatter dette som en dirigentens nedtellingsslag. Det er et kollektivt åndedrag.

Øynene: Øynene til en Bonfire-danser er viktige. Øyne som ser ned på publikum, etablerer kontakt med enkeltpersoner og smiler ekte – dette skaper faktisk energioverføring. Øyne lukket i privat ekstase på en offentlig scene er en tapt mulighet. Du er på scenen. Vær til stede på scenen.

The Plant.

🌿 PÅ DANSKEGULVET – Noen blir stående stille når musikken spiller. Forankret nedenfor. Vuggende over. Alt beveger seg fra et senter som ikke beveger seg.

Plant-dansereren er det komplementære arketypen til Bonfire. Der Bonfire strekker seg oppover, går Plant nedover – vekten senkes, forbindelsen til gulvet forsterkes, røttene vokser nedover. Og fra den roten blir hele overkroppen fri. Grenene beveger seg mens stammen står stille.

Fysiske kjennetegn.	**Bevegelsesordforråd:** *** Gå** *** Løpe** *** Hoppe** *** Krype** *** Svømme** *** Fly** *** Klatre** *** Snurre** *** Vri seg** *** Bøye seg** *** Strekke seg** *** Rulle** *** Vippe** *** Svinge** *** Dytte** *** Trekke** *** Lene seg** *** Balansere** *** Stå** *** Sitt** *** Ligge**	**Hvor det vises.**
Grunnet: føttene er brede, vekten er lav, knærne har en lett permanent bøyning. Kroppen er koblet til gulvet i stedet for å løfte seg fra det. Det er en følelse av tyngde – Plant-danseren ser ut til å høre nøyaktig der de står, og ingen vind kunne flytte dem fra den posisjonen. Fri: fra hoften og oppover er kroppen flytende. Den samme vinden som ikke kan	THE SWAY: armene og overkroppen svaier i samme retning som en forestilt vind. Ikke mekanisk side-til-side – en flytende bevegelse som ikke har et fast endepunkt. Swayingen fortsetter til noe endrer den, og den går et annet sted. THE WAVE: en flytende bevegelse som beveger seg fra det ene armen gjennom overkroppen og ut i den andre armen. En kontinuerlig impuls gjennom	Psytrance-arrangementer, hvor musikken har sin egen organiske og spiralformede kvalitet. Downtempo og organisk elektronika. Solnedgangssett på utendørsfestivaler. Øyeblikk i ethvert arrangement når musikken dempes til en mer minimalistisk og teksturert seksjon. The Plant dukker også opp under energiske arrangementer under

bevege føttene, virker å bevege alt over midjen. Armene strekker seg organisk og endrer retning i myke kurver. Hodet vipper og følger med. Ryggen bølger.	hele overkroppen. Ikke en kroppsrotasjon (som er vertebra for vertebra), men en bølge – en enkelt energi som beveger seg gjennom et fleksibelt medium. THE UNFURL: fra armer som er krysset eller holdt nær kroppen, en langsom ekspansjon utover – som En plante som folder ut et blad. Hånden leder, armen følger, skulderen følger armen.	"recovery"-øyeblikkene – når musikken kortvarig blir mykere, kan Bonfire bli en Plant for én frase, før den går tilbake. Arketyper er ikke faste.

Planten i vinden vs. planten i still luft: Kvaliteten på det forestilte miljøet er viktig for kvaliteten på bevegelsen. En mild bris gir små, raffinerte og kontinuerlige bevegelser. En sterk vind gir større og mer dramatiske endringer i retning. En storm skaper kontrollert kaos – røttene holder fast mens grenene blir virkelig testet. Tilpass den forestilte vinden til musikken sin energi. Planten velger ikke en fast svinghastighet – den reagerer på "været" i musikken.

Øynene: Øynene til en Plant-danser er vanligvis delvis lukket, eller har et mykt og uskarpt uttrykk – de ser på ingenting spesifikt, men mottar alt. Dette er det motsatte av Bonfire-ens fokuserte blikk. Begge er riktige for sin respektive type.

The Box Dancer's Protocol.

THE CENTURION – Du har akseptert forfremmelsen. Nå må du også ta ansvar.

Når du trer opp på en danseplattform, høyttaleranlegg, scene eller podie på et hvilket som helst sted:

1. KJENN DIN ARKETYP FØR DU TRER FREM. Hvilken er du i kveld? En "Bonfire" ønsker energien fra publikum og gir sin egen tilbake. En "Plante" trenger rom for å være intern og må hedres, ikke bare oppføres. Å vite hvilken du er, forteller deg om du skal søke øyekontakt (Bonfire) eller lukke øynene (Plante).
2. SKANN ROMMET FØR DU VELGER ET STED. Hvor er det mest intense fellesskapet? Plasser deg nær det hvis du er en "Bonfire" (din energi forsterker deres, og deres forsterker din). Plasser deg i utkanten hvis du er en "Plant" (du trenger plass fra fellesskapets energi for å gjøre det du skal).
3. Forplikt deg fra det øyeblikket du trer frem. En nølende bokser er verre enn ingen bokser i det hele tatt. Hvis du går opp, velger du å være synlig. Vær synlig med intensjon.

4. NÅR VET DU NÅR DET ER PÅ TIDE Å GÅ NED? Danseren som har stått oppreist i fire timer er ikke lenger et signal – de har blitt møbler. Energien fra å være oppe kommer fra nyhet og engasjement, begge deler har tidsbegrensninger. Gå ned før rommet slutter å se oppover.
5. Få noen med opp. Danseren som står alene og opptrer for publikum har en energi. To personer som danser sammen på plattformen – Bonfire og Plant, eller to Bonfires, eller to Plants – skaper en visuell dialog som publikum opplever som en samtale snarere enn en forestilling. Inviter noen med.

Den komplette guiden: Publiseringsopplysning.

THE CENTURION – Alt som hører hjemme i biblioteket, er nå i biblioteket.

Recovery Kernel-veiledningen inneholder nå, i alle sine seksjoner og denne endelige utgivelsen:

- Seksjon 0: Orientering om stedet – den luftige turen, CO_2 og oksygen, hydreringsstasjoner, hvileplasser, congalinjer.
- Seksjon 1–3: Grunnleggende (vektforskyvning, tre universelle bevegelser), lånte bevegelser (tango, cha-cha, stamp), BPM-kartet over syv tempobånd.
- Seksjon 4–7: Telefonproblemet, hva som faktisk er feil, treningsprogrammet og kaloriforbruket, den konkurransedyktige dimensjonen og spørsmål og svar.
- Seksjon 8: Det komplette biblioteket over klassiske bevegelser — formasjonsbevegelser, arkiv fra 80-tallet, arkiv fra 90-tallet, moderne arkiv, latinarkiv, The Spin, Vogueing og Ballroom, elektroniske subkulturer (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle med T-Step/X-Step/Running Man, DnB-ordforråd, Hakken og Muzz), Clog og irsk step.
- Seksjon 8.9: De to navnløse arkotypene – "Bål" og "Plante" – med protokollen for "boksdanseren".
- Seksjon 9: Dansens entropi og den intergenerasjonelle redningen.

Hvert eneste steg i denne guiden ble oppfunnet av en person i et rom med musikk, som trengte en måte å være en del av den på. Guiden slutter der dansegulvet begynner: i det øyeblikket da trinnsekvensene blir mindre viktige enn impulsen som skapte dem.

Lær trinnene. Glem dem deretter. Gjør det musikken ber om.

— — —

THE RECOVERY KERNEL MOVEVEILEDER – KOMPLETT.

Seksjon 0 · Seksjoner 1–7 · Seksjon 8 (8.1–8.9) · Seksjon 9

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence Series

Gulvet forblir levende når noen nekter å dra.

SEKSJON 9

DANSENS ENTROPI OG DEN INTERGENERASJONELLE REDNINGEN.

Vitenskapen bak en danskeplattform som dør. Ett enkelt grep som kan gjenopplive den.

Dance Entropy: Fysikken bak en danskeplass som dør.

THE CENTURION – Entropi er ikke en metafor. Det er det som skjer når energi forlater et system raskere enn den kommer inn.

I termodynamikk er entropi tendensen til et lukket system mot uorden – mot tilstander med lavere organisert energi. På en dansegulv er entropi tendensen til en folkemengde mot å sette seg ned. Det er den gradvise tømmingen av gulvet. Utøveren spiller for en stadig mindre bevegelse. Den sittende folkemengden som ankom dansende. Lokalene som var livlige klokken 22:00 og dempet ved 01:00.

Arrangementstilbud for eldre – arrangementer som appellerer til et eldre publikum, arrangementer som starter tidlig og når sin topp tidlig, tribute-band og nostalgiarrangementer, samt de store DJ-ene hvis publikum har fulgt dem i tretti år – er den spesifikke konteksten der danseentropi er mest synlig og mest betydningsfull. Publikummet har den største danseforståelsen av alle grupper i enhver arena. De har størst emosjonell investering i musikken. De har også de mest slitne beina, flere tiår med sosial hemning akkumulert, og flest grunner til å se på fra en stol i stedet for å delta på dansegulvet.

9.1 – Fysikken bak dansens entropi.

Entropimekanismen.	Hva det ser ut som.	Hvordan det virker sammen.
Kritisk masse tap: Dansegulvet krever en minimumsdensitet av aktive dansere for å opprettholde sin egen energi. Under denne terskelen føler de som ellers ville ha fortsatt å danse seg utsatte og selvbevisste, og setter seg ned.	Gulvet er 70 % fylt på det travleste. En gruppe forlater dansegulvet. De gjenværende danserne føler seg mer synlige. To nye grupper beveger seg mot kantene. Gulvet er nå 40 % fylt. DJ-en kan se dette fra standen. De gjenværende danserne føler at energien har endret seg. Flere forlater dansegulvet.	Hver gang noen forlater stedet, øker sannsynligheten for at andre også gjør det. Avgangsraten øker ikke-lineært når en kritisk masse er nådd. En fullstappet danseløype klokken 23:00 kan være tom klokken 23:45 gjennom denne kaskadeeffekten, uten noen endring i musikk eller entusiasme – bare på grunn av de sosiale mekanismene.

Tilskuerfellen: Publikum som sitter ned på et arrangement designet for dans, og som observerer i stedet for å delta. Å se krever kvalitet. Å delta krever bare vilje.	Et sittende publikum vurderer. Det klapper eller ikke. Det ser på telefonen sin eller ikke. Det blir et passivt publikum for en liveopptreden som er designet for aktiv deltakelse. Utøveren kan merke endringen.	Utøveren tilpasser seg rommet – opptrer for det sittende publikumet i stedet for å engasjere det stående. Dette reduserer ytterligere muligheten for dansing. Entropien øker gjennom utøverens egen reaksjon på den.
Aldersfaktoren: fysisk utmattelse, leddsmerter, akkumulert sosial hemning, følelsen av at dansing "er for de unge" – alt dette er feilaktige oppfatninger som blir selvbekreftende når man handler i henhold til dem.	Den eldre personen sitter ikke fordi de ikke ønsker å danse, men fordi de er usikre på om dansingen deres vil bli akseptert eller latterliggjort. De har den dypeste tilknytningen til musikken i rommet. De har færrest synlige likesinnede på dansegulvet.	Når eldre publikummere setter seg ned, fjerner de fra gulvet de personene som har den dypeste musikalske kunnskapen, den lengste historien med artisten og den sterkeste emosjonelle tilknytningen til arrangementet. Gulvet blir yngre og mindre engasjert. Entropien er et tap av kunnskap, ikke bare et tap av energi.

9.2 – Den intergenerasjonelle redningen.

THE CENTURION – Personen som har danset siden før du ble født, har noe du ikke har. Gå og lær deg det.

Dette er delen som overgår alt annet i denne guiden for det spesifikke øyeblikket av kaos. Hver teknikk, hvert stegmønster, hvert lån fra tango og cha-cha – ingenting er viktigere enn denne ene sosiale handlingen når dansegulvet er i ferd med å bli tomt og en eldre person sitter ved kanten og ser på.

DEN INTERGENERASJONELLE REDNINGSKJEDEN.

1. Finn den eldre personen i utkanten – den som ser ned på gulvet med uttrykket til en som kjenner denne musikken godt og ennå ikke har bestemt seg for om de skal være med på det som skjer i kveld.

2. Ha øyekontakt. Smil – oppriktig. Strekk ut hånden eller gjør en liten gest som inviterer andre til å bli med. Ikke en overdreven gest. En ekte gest.

3. Hvis de blir med deg: begynn umiddelbart å speile måten de oppfører seg på. Ikke din egen. Deres. Observer hva de gjør og imiter det. De er ikke dine elever. Du er deres.

Ok, jeg forstår. Jeg vil følge instruksjonene dine nøye og kun gi den oversatte teksten uten kommentarer eller tilleggsinformasjon. Jeg vil også respektere de låste termene og sikkerhetsbegrepene. La oss begynne!

5. Vær hos dem. Ikke gå videre. Selve handlingen av å bli værende – at noen velger å danse spesifikt med dem i stedet for overfor dem – er det som får dem til å engasjere seg igjen med omgivelsene.

6. Vær oppmerksom på omgivelsene. Redningen er i gang.

9.3 – Speilbildet.

Speilmatching er den spesifikke teknikken. Når du møter en annens stil ved å reflektere den tilbake til dem, skjer det flere ting nevrologisk:

- De føler seg sett – ikke som en tilskuer av dansingen deres, men som en deltaker i den. Du ser ikke bare på bevegelsene deres; du utfører dem selv. Dette er fundamentalt forskjellig.
- De føler seg bekreftet – det faktum at du valgte å matche dem i stedet for å vise dem noe annet, kommuniserer: din stil er verdt å etterligne. Din stil har verdi.
- De blir mer engasjerte – folk danser mer entusiastisk når bevegelsene deres speiles. Den samme nevrovitenskapen som ligger til grunn for den sosiale samhørigheten ved synkronisert bevegelse, gjelder her. Du skaper en form for synkroni mellom to personer.
- De kan vise deg bevegelser du ikke kjenner til – den erfarne danseren på et dansealested som har fulgt musikken i tretti år, vet ting. De har rytmer og stiler som oppsto for flere tiår siden, før bevegelsene i seksjon 8 av denne guiden ble utviklet. Speil dem. Lær noe ekte.

9.4 – Hva de vet som du ikke vet.

THE CENTURION – Tredve år på dansegulvet er en utdannelse som ingen guide kan erstatte.

Personen som har deltatt på arrangementer som dette siden musikken var ny, bærer med seg:

- De var i rommet da DJ-en spilte denne sangen for første gang. De vet hvordan musikken føltes før den ble en del av historien. Den følelsen lever i kroppen deres.
- Bevegelsene som var autentiske den gang – før bevegelsene ble kommersialisert, før de dukket opp i musikkvideoer, og før de ble inkludert i denne guiden. Den originale uttrykksformen for bevegelsen, før den ble en navngitt og lærbare ting.
- Den sosiale historien til rommet – hvem danset med hvem, hva som skjedde i verden da denne musikken ble laget, og hva den betydde for lokalsamfunnet den kom fra. Dette er ikke nostalgi. Det er et levende arkiv.
- Fysisk kunnskap om bærekraft – danseren som har danset i tretti år vet ting om tempo, om hvile, om hvordan man kan være på en scene hele natten uten å kollapse, noe den tjuefem år gamle danseren på sin første festival kanskje ikke vet. Legg merke til hvordan de sparer energi. Legg merke til hvordan de øker intensiteten. Det er et pensum.

9.5 – Den ringvirkningen.

Intergenerasjonsredningen er ikke en soloaktivitet. Når en yngre person hjelper en eldre person opp på dansegulvet og danser med dem med ekte oppmerksomhet og respekt, skjer det flere ting samtidig:

- De eldre menneskene merker at de andre legger merke til det. En eller to personer som satt ved siden av dem reiser seg. Den kritiske massen begynner å bygges opp igjen.
- Energinivået stiger synlig. DJ-en kan se det. Utøverne kan kjenne det. Et rom som var døende, får et signal om at dansegulvet ønsker å være levende.
- Andre på gulvet reagerer på kvaliteten av samspillet – det er noe spesielt med å se ekte dans mellom generasjoner som berører en. Det kommuniserer at musikken skaper forbindelse over tid, alder og erfaring. Det er en påminnelse som alle i rommet trengte.
- Kunnskapen overføres. Den yngre danseren lærer noe. Den eldre danseren underviser uten å bli bedt om det. Begge blir rikere av opplevelsen.

Hva den yngre danseren gir.	Hva den eldre danseren gir.
Fysisk energi og vilje til å bevege seg. Invitasjonen – gesten som sier: du hører hjemme her i kveld. Speilet – refleksjonen som sier: din rytme har verdi. Forbindelsen – den spesifikke opplevelsen av å bli danset med, snarere enn bare observert. Påminnelsen om at musikken er for alle som elsker den.	Den opprinnelige rytmen – bevegelsen som eksisterte før den lærte versjonen. Historien – konteksten som gir musikken dybde. Visdommen – tretti års erfaring om hvordan man skal bevege seg på et dansegulv. Tillatelsen – når de kommer tilbake til gulvet, følger andre etter. Leksjonen – noe ingen guide, inkludert denne, kan gi.

9.6 — Å gjenopplive gulvet: Den fullstendige redningsprotokollen for maksimal entropi.

Når du observerer at stemningen i et publikum er i ferd med å forsvinne – f.eks. folk begynner å gå bort, energien daler, og artisten tilpasser seg et sittende publikum – skal du utføre følgende tiltak i rekkefølge:

1. Ikke vent på at noen andre skal begynne. Personen som venter på at situasjonen skal forverres uten å handle, er en del av kaoset. Personen som handler er motkraften.
2. Finn en eldre person i faresonen. Utfør redningssekvensen for generasjonsovergang fra 9.2. Dette er alltid det første tiltaket.
3. Start congadansen. Fra seksjon 0: tre personer utgjør en congalinje. Gå rundt, hent de som sitter, og ta dem med dere. Congalinjen krysser alle sosiale grupper og gir deltakelse uten krav til ferdigheter.

4. TOGET. Etter conga-ringen, senk tempoet til en togformasjon: hendene på skuldrene, synkronisert hopping. Den fysiske kontakten i togmønsteret opprettholder gruppens energi uten å kreve individuelle ferdigheter.
5. REFLEKTER DANSINGEN. Når flere personer danser, finn personen med den beste rytmen og kopier bevegelsene deres offentlig. Andre vil se deg danse etter dem. Noen av dem vil også begynne å kopiere. Rytmen sprer seg gjennom speiling.
6. BLI. Redningsarbeidet krever vedvarende engasjement. Hold deg på gulvet. Dans gjennom overgangen. Gulvet som når kritisk masse igjen, gjør det fordi noen nektet å forlate det.

Biblioteket og livet.

THE CENTURION – Hver eneste handling i denne guiden ble oppfunnet av noen som følte det samme som deg akkurat nå – musikken som krever et svar.

The Electric Slide ble ikke skrevet i et studio. Den oppstod fra et fellesskap av mennesker som trengte en måte å være med i musikken på, og de fortsatte å gjøre de samme trinnene til trinnene fikk et navn. The Running Man var noens instinkt gjort om til noe repeterbart. The Roger Rabbit var noens glede fanget og gitt et mønster. The Cabbage Patch. The Butterfly. The Moonwalk. Hver bevegelse i dette arkivet ble oppfunnet av en person i et rom med musikk, og kroppen deres gjorde noe ekte, og folk rundt dem så det og gjentok det.

Den eldre personen ved utkanten av arrangementet var i rommet da noen av disse bevegelsene ble oppfunnet. De var der da musikken var ny. De bærer det originale øyeblikket i kroppen sin – ikke som en erindring, men som fysisk kunnskap. Speiløvelsen er ikke veldedighet. Det er faglig dyktighet.

Dansentropi er det som skjer når den yngre generasjonen antar at den eldre generasjonen ikke har noe å bidra med på dansegulvet. Intergenerasjonell gjenoppliving er det som skjer når noen forstår at dansegulvets levende arkiv er de menneskene som har vært der lengst.

Hent dem tilbake. Lær hva de vet. Få dem til å føle seg velkomne i tempelet deres generasjon bidro til å bygge.

— — —

Seksjon 8 og 9 av The Recovery Kernel Move Guide.
Les med: Seksjon 0 (Omvisning på stedet) · Seksjonene 1–7 (Grunnlag og BPM-kart) · Tempelprotokoller.

Gulvet forblir levende når noen nekter å dra.

Dansen er den naturlige arkitekturen.

THE CENTURION – Kroppen som vet hvordan den skal bevege seg, har én mindre grunn til å ty til rusmidler.

Recovery Kernel's C-28-rammeverk navngir dopamin, endorfiner og anandamid som den naturlige arkitekturen produserer. Vedvarende dansing med riktig intensitet frembringer alle tre – kardiovaskulær endorfinfrigjøring, dopaminen fra rytmisk belønning og anandamiden fra vedvarende rytmisk fysisk aktivitet. Dette er den samme farmakologiske profilen som stoffene forsøker å etterligne. Kroppen som vet hvordan man får tilgang til dette gjennom bevegelse, har et annet forhold til stoffene i rommet.

Denne guiden argumenterer ikke for at stoffene gjør folk til dårligere dansere. Noen av de beste danseopplevelsene i verden skjer i den spesifikke biokjemiske konteksten av en vellykket MDMA-opplevelse på et dansegulv som er designet for det. Det denne guiden argumenterer for er at danseferdigheter, uavhengig av den konteksten, endrer opplevelsen av hvert eneste øyeblikk på gulvet – åpningen, oppbyggingen, toppen, nedgangen og minnene fra dagen etter.

Den målbevisste, doble bevegelsen er mer tilfredsstillende å utføre enn nervøse bevegelser. Tango-pausen på akkurat riktig tidspunkt i musikken er en av de mest stille og behagelige fysiske opplevelsene man kan få på et utested. Det kraftige stampet som møter kick-trommen ved 150 BPM er når kroppen og musikken blir én ting, om enn bare for et øyeblikk. Dette er ikke erstatninger for den farmakologiske opplevelsen. De er det den farmakologiske opplevelsen omtrent prøver å være.

Forstå BPM-en. Forstå hva kroppen din gjør med den. Engasjer deg i bevegelsen. Legg bort telefonen. Musikken lærer deg. Kroppen som beveger seg, er kroppen som kan lære.

— — —